

شام عبد النعم  
رئيس المنتخب الوطني



# الرياض



يوستر ملون  
على الصفحة  
الأخيرة

٣٠٠ فلس

الاثنين ١٨ رجب ١٤١٣ هـ الموافق ١١ كانون الثاني ١٩٩٣ م رقم العدد (١٣) السنة الأولى / عمان

٣٧ صفحة

تكريماً لـ...  
يوم رياض...  
١٩٩٣



## استمرارية طائرة صقر العرب.. صراع محربيين



هل يعود  
غده فرق  
الدوري  
الى شرة  
مسابقة  
ريادة الشرق  
تدبير لنادية  
مباراة  
خاتمة طلبة  
الى جامعة القاهرة

# الدستور الرياضي

جريدة اليوم والامم المتحدة

تحت إشراف اللجنة الوطنية للصحة والبيئة

المدير العام

سيد محمود الشريف

رئيس التحرير المسؤول

محمود صالح

مدير الإدارة الرياضية

سيد محمود الشريف

مدير التحرير

سيد محمود الشريف

مدير التحرير

سيد محمود الشريف

مدير التحرير

سيد محمود الشريف

الاخراج والتشغيل

سيد محمود الشريف

مدير التحرير

سيد محمود الشريف

مدير التحرير

سيد محمود الشريف

مدير التحرير

سيد محمود الشريف

مدير التحرير

سيد محمود الشريف

مدير التحرير

سيد محمود الشريف

مدير التحرير

سيد محمود الشريف

مدير التحرير

سيد محمود الشريف

مدير التحرير

سيد محمود الشريف

مدير التحرير

سيد محمود الشريف

مدير التحرير

سيد محمود الشريف

مدير التحرير

سيد محمود الشريف

## مبارك للرياضيين الاردنيين

الحفل الكبير الذي اقامته الاميرة الهانمية الاميرة هيا الحسين نجوم الرياضة الاردنية فرحتهم وتجلس بينهم لانها واحدة منهم.

خلال الحفل التكريمي اصرت الاميرة هيا على مشاركة نجوم الرياضة الحديث مقلما ابدت ارتياحها الكبير لهذه المبادرة لانها جمعت الذين برزوا ونجحوا في تحقيق نتائج افضل من غيرهم. هذه هي الفارسه الهانمية نجمة الرياضة الاردنية ٩٢ تحمل بين يديها درع الدستور الرياضي وهو اقل ما يمكن ان نلقبه لعل هذه الفارسه التي تستحق الكثير.

ولكنها بالارادة والعزيمة والولاء لثواب هذا الوطن حلت الفارسه الهانمية الانتاج التي رافقت اسم الاردن عاليا وجعلت الراية الاردنية ترفرف خلفه في كل ملعب شرت اليه هذه الفارسه التي اعطت للرياضة الاردنية والمروسة خاصة كل الدعم.

هذا الحفل الرياضي الذي رعاه الشيخ سلطان العبدان وزير الدولة وحضره العديد من الوزراء الكرام والشخصيات الاردنية التي ساهمت في دعم الرياضة الاردنية طوال السنوات الماضية والنخبة المتزايدة من الرياضيين الاردنيين الذين تم اختيارهم عن طريق الاستفتاء الذي طرحه الدستور الرياضي لبقاء الضوء على هؤلاء النخبة المتزايدة من ابطالنا الرياضييين رغم المدة القصيرة التي طرحت فيها الفكرة حتى نتكمن من الاحتفال بنهاية عام ١٩٩٢ ولتكنسي القول بصراحة بان هذا الحفل التكريمي سوف يأخذ صورة اكثر وضوحا وشمولا في كل عام بحيث يتم طرح الاستفتاء الى الجمهور بأكبر وال لجنة موسعة ومثقلة.

للاحداث الرياضية الاردنية حتى تلك الضوء والفتحة على النخبة المتزايدة من الرياضيين الاردنيين بالاستفتاء الى استقطاب العديد من المؤسسات الاردنية لكي تساهم في تكريم الرياضيين في هذا الحفل السنوي بحيث يتم التعاون والتلاحم بين كافة المؤسسات والدوائر.

في حفل التكريم الذي سيكون عبارة عن عرس رياضي كبير تحتفل به الاميرة الهانمية في كل عام لان هذا الحفل هو للرياضة والرياضيين اصحاب العرس الرياضي.

وفي الختام نشكر كل من حضر هذا الحفل الرياضي القامع ودعمه سيرة الحضور الرياضي في تكريمه لان هذا الحفل هو للرياضة والرياضيين اصحاب العرس الرياضي.

في الختام نشكر كل من حضر هذا الحفل الرياضي القامع ودعمه سيرة الحضور الرياضي في تكريمه لان هذا الحفل هو للرياضة والرياضيين اصحاب العرس الرياضي.

في الختام نشكر كل من حضر هذا الحفل الرياضي القامع ودعمه سيرة الحضور الرياضي في تكريمه لان هذا الحفل هو للرياضة والرياضيين اصحاب العرس الرياضي.



## شكرا اصحاب المجالس



شكرا اصحاب المجالس على تيسير حفل الدستور الرياضي لتكريم نجوم الرياضة الاردنية.

هذا التكريم ان دل على شيء فانه يدل على مدى الدعم والاهتمام الذي يلقاه مجالس الوزراء الحركة الرياضية والشعبية.

شكرا للشخصية الرياضية المحبوبة في وسطنا الرياضي لقد كان حضور السيد سلطان العبدان وزير الدولة وزعيمة لحفل الدستور الرياضي ابرز الاثر في نفوس أبناء العشيرة الرياضية الواحدة.

واختار اطلالة الاستاذ محمود الشريف وزير الاعلام ليلولة حارة وبركة وشكره في الطرح الطرح على.

بعضنا نتمنى ان يكون هذا الحفل السنوي يجمع بين الفارسه الهانمية ونجوم الرياضة الاردنية هذه الفارسه التي تستحق الكثير.

في الختام نشكر كل من حضر هذا الحفل الرياضي القامع ودعمه سيرة الحضور الرياضي في تكريمه لان هذا الحفل هو للرياضة والرياضيين اصحاب العرس الرياضي.

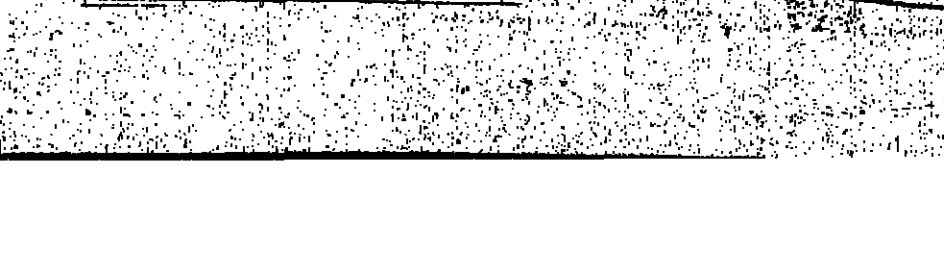
في الختام نشكر كل من حضر هذا الحفل الرياضي القامع ودعمه سيرة الحضور الرياضي في تكريمه لان هذا الحفل هو للرياضة والرياضيين اصحاب العرس الرياضي.

في الختام نشكر كل من حضر هذا الحفل الرياضي القامع ودعمه سيرة الحضور الرياضي في تكريمه لان هذا الحفل هو للرياضة والرياضيين اصحاب العرس الرياضي.

في الختام نشكر كل من حضر هذا الحفل الرياضي القامع ودعمه سيرة الحضور الرياضي في تكريمه لان هذا الحفل هو للرياضة والرياضيين اصحاب العرس الرياضي.

## حفل الدستور الرياضي

عين السود فيها عود



## يوميات اشعب

اليوم والخراب

استندت اشعب بكل معارفه. الذين يلقون في الحاسوب الالكتروني لعله يجد الحل للتخلص من الدعوات التي انتهالت عليه لحضور احتفالات ضخمة فلم يجد الحل. واختار اشعب ان كل الخبراء الذين يلقون حوله لم يجدوا له العذر المقبول امام هذا الحشد الرياضي الذي يلتقي على المحبة من اجل عيون الرياضة.

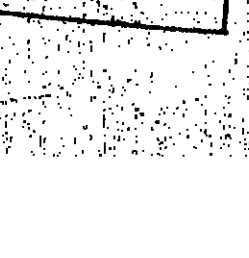
تتوالى اشعب الذي دفتر الجيب ويبحث عن اسماء الاصديقاء بين الصفحات الصغيرة التي تزينها ارقام الهواتف فهذا البحث الى ان وصل الى اليوم. وكلهم يعرفون ان اليوم يدل على الخراب. فهذا المشاورات واخذت اطراف الحديث تتجاذب بين الطرفين الى ان وجد الحل فكان اليوم عند حسن ظن الباحث عنه فضاء العذر القبح من الذنب.

شد اشعب واليوم للعين الرجل بعيدا عن الاضواء ولا ادرى ما هو السبب لان اشعب يعشق الكاميرات ويبحث عن اصحاب الاقدام التي تحتاج للبريد. كونترول من اجل التوجيه.

فلما اصبر اشعب على القاع اليوم يرسم السيناريو لكي يخطط اوراق اكثر من الاحداث حتى التشكيلات التي مزتها رياح المصالح الشخصية ولماذا هذه الحسابات الخارجة عن المضمار الرياضي ومبادئ للعطاء الشريفة ولماذا كل هذه الحسابات المزاجية التي اوصلت اصحابها الى مواقع لا تليق والدرجات التي يحملونها والمناصب التي يحتلونها.

ذهب اشعب في رحلة الضياع واستسلم لافكار يراها الذين يحملون في القلوب الحقد وينثرون الشوك على الزهور ويطلقون الحفاة بجمعها في يوم الرياح العاتية وبقي يضيء وقته وحيدا يفكر بماذا حدث وبماذا سيحدث. لكن الناس في الشوارع العام يعرفون والذين يعرفون اكثر هم اهل الرياضة الاردنية الذين بذلوا الجهد المضاعف ونصيب كل واحد منهم عرقا في ملاعبنا الرياضية ولكن للحقيقة نقول ان رحلة اشعب مع اليوم ستكون لا يام عبودة لان اللبح سيذوب ويتضح ما تحته وسيبقى اشعب يتذكر ويتذكر ان رحلته ستكون الى الخراب.

ابو يزن



## رياضية

## جولات

تكريم النيق وحضور مميز

الحفل التكريمي الذي اقامته الدستور الرياضي لنجوم الرياضة الاردنية كشف العديد من النقاط المهمة في ساحتنا الرياضية وفتح بوابة المحبة والصداقة بين الرياضيين الذين وجدوا اهل الرياضة وابناء العشيرة الواحدة يصطفون لهم مما كان له اطياف الاثر في نفوس هؤلاء الذين برزوا وتناولوا لفة الغراء ابناء الشعب من كل مكان.

وحفل الدستور الرياضي لتكريم نجوم الالعاب الرياضية جاء في الوقت الذي نجح فيه ابناء الرياضة ورفعوا الراية في الميدان العربية والعالمية فكان لا بد من التكريم ولا بد من تواجد هذا الحشد الكبير من الشخصيات الرسمية والرياضية ولا بد من المشاركة الفعالة القريبة من الاسرة الرياضية فكان علينا الالتزام والعطاء لآخراخ حقلنا بصورة زاهية الالوان منتفخة وفق ما تحلمنا من مدرسة الدستور الجريدة الام.

مقدمة وفق ما تحلمنا من مدرسة الدستور الجريدة الام. جميلة في قاعة عمان الكبرى ومع اطلالة الفارسه الهانمية هيا الحسين دوت القاعة بالتصفيق واستقبلت نجمة الرياضة الاردنية بحفاوة وتكريم.

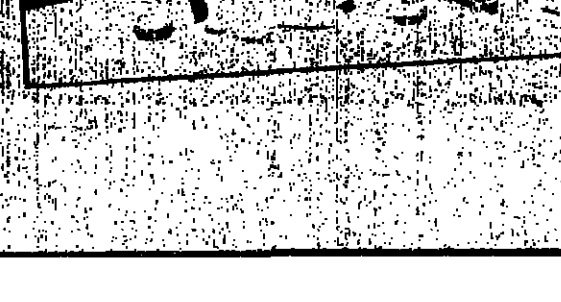
لقد كان السيد سلطان العبدان وزير الدولة راعي الحفل احد رجالات الرياضة الاردنية وكان الاستاذ كامل الشريف رئيس مجلس الادارة وكان الاستاذ محمود الشريف وزير الاعلام وكان الاستاذ عبد العزيز امين عام وزارة الشباب الذي اصر على تلبية الدعوة رغم كل الالتزامات وهو الموقف الذي نعتز به وكانت الشخصيات الداعمة للحركة الرياضية المساهمة بفعالية لانجاح هذا الحفل الكبير وكان رؤساء الاتحادات يشاركون بفعالية. الى جانبهم ظهرت بلامح المحبة والصداقة بين نجوم الرياضة في كل الالعاب وهم يتبادلون اطراف الحديث.

وتفاعل الحضور مع زميلنا الفنان عبد الكريم البورياني الذي قدم فقرات فنية فكاهية شيقة قبل ان يتسلط الفنان المعروف عمر العبدلات وتبدأ القاعة تتفاعل بقوة على انغام ماضى.

بين كل ذلك كان التكريم اللائق لفارس الاردن وللابنة والبنات والشخصيات التي تلقى مع الرياضة في كل الاوقات مقلما كان للقاء الاعزاء نصيب في تكريم الدستور والاسرة الرياضية التي تعلمت الكثير الكثير من معلمها الاول جلالة الملك الحسين لم تبخل بل قدمت وبثقة كبير وعرفنا منها بدور القائد المعلم قدمت عربون المحبة ليكون السيف الذهبي هدية الرياضي الاول لكلمات الفارسه الهانمية خير من يستلمه ويسلمه لقلاد الوطن.

هذه الدستور الرياضي تعيش في كل وقت لحظات فرح مع ابناء العشيرة الرياضية واهل الرياضة الذين يعرفون الواجب والعمل والالتزام.

ان نقول لكم وداعا يا نجوم الرياضة فهذا الحفل ان يكون الاخير بل سيكون التقليد السنوي الذي يجعل منه اللقاء المفرح لكل ابناء الرياضة الذين يبذلون المزيد من الجهد لرفع راية الوطن خلفا عالية في سماء الرياضة.





● اثارت قضية استقالة لجنة حكم كرة القدم التساؤلات والتكهنات حول الاسباب التي دعت اللجنة لتقديم استقالتها. وللحصول على الحقيقة حول اسباب الاستقالة، اتصلنا برئيس اللجنة الحكم الدولي المقاعد مفتوح خورما لمعرفة تلك الاسباب. وعندما طرحنا عليه استفسارنا، حاول التهرب بدبلوماسي من الاسباب الحقيقية، عندما قال:

لقد جربنا انفسنا بهذا العمل التطوعي لكن يبدو اننا لم نوفق في عملنا واللجنة الجديدة جيدة وقادرة على العمل وفيها من الخبرة القادرة على قيادة سفينة اللجنة.

لكننا في الدستور الرياضي نعلم حسب خبرتنا بان هناك اسبابا مغيرة لاجابة السيد خورما عندما قلنا له بان اللجنة السالفة تضم في عضويتها خيرة الحكم المتقاعين والذين يتمتعون بسعة طيبة في التحكيم سواء على النطاق المحلي او الدولي ولا يعقل ان تتعدوا عن تقديم خدماتكم وخبرائكم في سبيل تطوير الكرة الاردنية من خلال التحكيم.

● اثارت قضية استقالة لجنة حكم كرة القدم التساؤلات والتكهنات حول الاسباب التي دعت اللجنة لتقديم استقالتها. وللحصول على الحقيقة حول اسباب الاستقالة، اتصلنا برئيس اللجنة الحكم الدولي المقاعد مفتوح خورما لمعرفة تلك الاسباب. وعندما طرحنا عليه استفسارنا، حاول التهرب بدبلوماسي من الاسباب الحقيقية، عندما قال:

## بعد استقالتهم من المنتخب المدرب يوازي لاعبي فريقه

● عندما جاء مدرب أحد الفرق في الصباح الباكر الى ملعب البيرة للاشراف على تدريب فريقه طلب اعلان تشكيلة المنتخب الوطني. وجد ان لاعبي الفريق يقفزون للملعب وعلى غير ما اعتاد عليه باستقباله بهمة عالية. وبدا الغضب والفور بظهوره على وجوه عدد من اللاعبين الذين كانوا يعتقدون بان مكانهم في المنتخب مضمون وعندما اقرب المدرب منهم لم يحركوا كفيرون منهم ساكنا فاعتقد بان هناك حالة وفاة لاحدهم، فاستدعى احد اللاعبين جلبا واستفسر منه عن هذا الوضع الغريب

## هل تفتير الاجهزة التدريبية في نادي شباب الحسين

● اصبحت موضة تفتير الاجهزة التدريبية في بعض النوادي مرتبطة الى حد كبير بتفتير ادارة النادي، دون النظر الى المستوى الفني للمدرب واعطاء هذا الجانب الاممية الكبرى عند تعيين المدرب لقيادة الفريق فهم الادارة يكون حسب ديم المدرب لها من خلال ملامته، لاكثر عدد من اصوات الناخبين من خلال مهيمنته، على عدد من اللاعبين واصولهم.

## تأمروا على المدرب فقتلهم رئيس النادي

● في معظم انديتنا يقع الكثير من المدربين تحت رحمة اللاعبين سواء بختيتهم كمدرب للفريق او عزله حتى لو كان راجالو، زمانه. ولهذا يلجأ الكثير من المدربين الى التهرب من مواجهة اللاعبين الذين يهيمنون على ادارة النادي، ويؤخرا تمكن رئيس أحد النوادي من القاء القبض على مجموعة من لاعبي فريقه وهم يتحركون مؤامرة ضد



محمد جبار الادارة الجديدة لنادي شباب الحسين بدأت هناك اتجاهات

## يحدث هذا في كلية مجتمع الزرقاء

لاعب معروف في أحد اندية الدرجة الثانية في محافظة الزرقاء، يتقاضى مرتبا شهريا قدره خمسون ديناراً نظير عمله كمشرف رياضي في إحدى الكليات بالمحافظة. علما بأنه يحمل شهادة البكالوريوس في التربية الرياضية من الجامعة الاردنية وساعة الدوام اليومي في عمله تبدأ من الساعة الثامنة صباحا وتنتهي في الساعة الثالثة بعد الظهر وكل عام والرياضة والرياضيين بالف خير.

## لماذا عاد السكران عن استقالته

● لم تكن نعتقد بان الدكتور محمد السكران عضو لجنة حكم كرة القدم سابقا الرئيس الحالي للجنة الجديدة يمكن ارضائه بصنص عادي بعد تقديم استقالته من عضوية اللجنة قبل عدة ايام.

● عندما جاء مدرب أحد الفرق في الصباح الباكر الى ملعب البيرة للاشراف على تدريب فريقه طلب اعلان تشكيلة المنتخب الوطني. وجد ان لاعبي الفريق يقفزون للملعب وعلى غير ما اعتاد عليه باستقباله بهمة عالية. وبدا الغضب والفور بظهوره على وجوه عدد من اللاعبين الذين كانوا يعتقدون بان مكانهم في المنتخب مضمون وعندما اقرب المدرب منهم لم يحركوا كفيرون منهم ساكنا فاعتقد بان هناك حالة وفاة لاحدهم، فاستدعى احد اللاعبين جلبا واستفسر منه عن هذا الوضع الغريب

## الصفائسي التونسي.. مهتم بهشام عبدالمعظم

● افادت بعض المصادر القريبة من لاعب المنتخب الوطني ونادي الوحدات هشام عبدالمعظم ان النادي الصفائسي التونسي ارسل اليه عبر الفاكس رسالة تفكر في اتمام النادي التونسي بضم اللاعب الدولي للمعروف صوفوه، وتذكر المصادر نفسها ان وفدا من الصفائسي سوف يحضر قريبا الى الاردن لاجراء الترتيبات المتعلقة بانتقال اللاعب الكبير الى صفوف فريق الكرة هناك... فهل يحصل هذا؟

## احمد المصري.. في الشبهة

● تقديم مطالب اللاعبين باستبدال المدرب باخو كان رئيس النادي يقبل القبض على كبير القعدة ويهدده بالسلب مختلفة يستقده عن اللعب اذا لم يرتدع.

● افادت بعض المصادر القريبة من لاعب المنتخب الوطني ونادي الوحدات هشام عبدالمعظم ان النادي الصفائسي التونسي ارسل اليه عبر الفاكس رسالة تفكر في اتمام النادي التونسي بضم اللاعب الدولي للمعروف صوفوه، وتذكر المصادر نفسها ان وفدا من الصفائسي سوف يحضر قريبا الى الاردن لاجراء الترتيبات المتعلقة بانتقال اللاعب الكبير الى صفوف فريق الكرة هناك... فهل يحصل هذا؟

## لماذا استغنى اتحاد الكرة عن مترجمهم وعربهم ومنشعبنا الوطني

● منذ قدوم مدرب منتخبنا الوطني لكرة القدم الروسي عبدالقادر قام الاتحاد بتعيين مترجم مرافقا له، ولقد هذا المترجم الخواجا عبدالقادر خلال البطولة الدولية وكذلك خلال بطولة كأس العرب التي اقيمت في سوريا وفي هذا المترجم على رأس عمله حتى بدأت المشاكل تتفاقم بعد عودته منتخبا من سوريا وازدادت اكثر بعد تقديم عبدالقادر شكوى بحق الجانل الترتيبى للمنتخب قال فيه بان مدرب المنتخب الكابتن محمد عوض لم



محمد عوض الفريق وتوجيههم بناء على يسمح له بالكلام مع اعضاء هذه الحالات

## وجهة نظر سائر صادقة ومواقف جميلة

● عندما يلتفت الدستور الرياضي باستضافة نجوم كرة القدم الاردنية على صفحاتها، وفي زاويتين جديدتين، هما «انت تسال» ونجمك المفضل يجيب...، والى مع، كانت تهدف من وراء هذه الفكرة، الى ايجاد علاقة مباشرة بين الكثره وبين النجوم الاردنيين. وما عيارات الفناء والتحقير وما تحمله من مشاعر صادقة تجاه صحيفتهم ونجمهم المفضل سواء اكان من خلال الرسائل البريدية، او من خلال الهواطف التي لا تنقطع، الا بدلا على صواب وجديده خلوتنا.

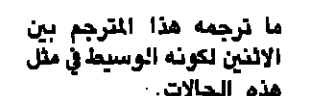
● افادت بعض المصادر القريبة من لاعب المنتخب الوطني ونادي الوحدات هشام عبدالمعظم ان النادي الصفائسي التونسي ارسل اليه عبر الفاكس رسالة تفكر في اتمام النادي التونسي بضم اللاعب الدولي للمعروف صوفوه، وتذكر المصادر نفسها ان وفدا من الصفائسي سوف يحضر قريبا الى الاردن لاجراء الترتيبات المتعلقة بانتقال اللاعب الكبير الى صفوف فريق الكرة هناك... فهل يحصل هذا؟

## دوات من كرة الطائرة في المحافظات

● في سبعة الجاد لنشر لعبة الكرة الطائرة والبحث في مسببات ادنى شعبيتها وترجع مكانتها بين الألعاب الشعبية. يستند اتحاد الكرة للتنظيم ندوات عن اللعبة في عديد المحافظات. وقد قرر الاتحاد ان تكون البداية في محافظة الزرقاء حيث وجه الاتحاد خطبا لنادي العودة لاجراء



الروسي عبدالقادر ما ترجمه هذا المترجم بين الاثنين لكونه الوسيط في مثل هذه الحالات



محمد عوض الفريق وتوجيههم بناء على يسمح له بالكلام مع اعضاء هذه الحالات

## لماذا تأخر اتحاد الملاكمة بتشكيل لجنة حكمه

● اذا كانت الخلافات قد اشتعلت بين اعضاء الكثر من الاتحادات الرياضية التي تم تشكيلها مؤخرا وقد ادى ذلك الى استقالة الكثر من الاعضاء، فلان اتحاد الملاكمة كان على عكس ذلك، فلا استياء والتفاهم يسودان اعضاء الاتحاد لكونه ضم العضو الفني والحكم والاداري النالج. لكنه على ما يبدو لم يتمكن

## تشكيل اللجان الرياضية والثقافية في نادي الزرقاء



حسين فايز عامر البدوي

استندت اللجنة الادارية في نادي العودة الى الاجتماع الذي عقده لاعداد توزيع المهام الادارية بين اعضائها مهمة رئاسة اللجنة الرياضية للسيد حسين فايز واللجنة الاجتماعية والثقافية للسيد عامر البدوي وهما من الاعضاء الذين كانوا على قائمة الاحتياط في اللجنة الادارية المؤقتة التي قام بتعيينها وزير الشباب اوائل شهر تشرين الاول الماضي. وقد انضمت للهيئة الادارية بعد استقالة عدد من اعضاء الادارة في القعدة الاصلية.

## في

● افادت بعض المصادر القريبة من لاعب المنتخب الوطني ونادي الوحدات هشام عبدالمعظم ان النادي الصفائسي التونسي ارسل اليه عبر الفاكس رسالة تفكر في اتمام النادي التونسي بضم اللاعب الدولي للمعروف صوفوه، وتذكر المصادر نفسها ان وفدا من الصفائسي سوف يحضر قريبا الى الاردن لاجراء الترتيبات المتعلقة بانتقال اللاعب الكبير الى صفوف فريق الكرة هناك... فهل يحصل هذا؟

## انت تسال ونجيمك المفضل يجيب

● افادت بعض المصادر القريبة من لاعب المنتخب الوطني ونادي الوحدات هشام عبدالمعظم ان النادي الصفائسي التونسي ارسل اليه عبر الفاكس رسالة تفكر في اتمام النادي التونسي بضم اللاعب الدولي للمعروف صوفوه، وتذكر المصادر نفسها ان وفدا من الصفائسي سوف يحضر قريبا الى الاردن لاجراء الترتيبات المتعلقة بانتقال اللاعب الكبير الى صفوف فريق الكرة هناك... فهل يحصل هذا؟

## ضيف الزاوية القادم

● افادت بعض المصادر القريبة من لاعب المنتخب الوطني ونادي الوحدات هشام عبدالمعظم ان النادي الصفائسي التونسي ارسل اليه عبر الفاكس رسالة تفكر في اتمام النادي التونسي بضم اللاعب الدولي للمعروف صوفوه، وتذكر المصادر نفسها ان وفدا من الصفائسي سوف يحضر قريبا الى الاردن لاجراء الترتيبات المتعلقة بانتقال اللاعب الكبير الى صفوف فريق الكرة هناك... فهل يحصل هذا؟

## الشرابي ضيف برنامج رواد الرياضة

● سيكون السيد نظام الشرابي أحد قدامى أبطال التتس الرشي في منتصف الخمسينات ضيفا على برنامج رواد الرياضة، الذي يذاع في الساعة العاشرة والربع من مساء اليوم.

## في العدد القادم

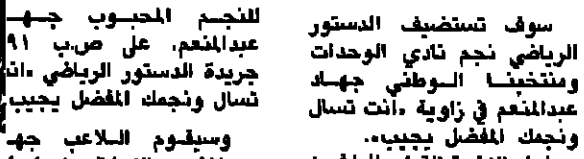
● افادت بعض المصادر القريبة من لاعب المنتخب الوطني ونادي الوحدات هشام عبدالمعظم ان النادي الصفائسي التونسي ارسل اليه عبر الفاكس رسالة تفكر في اتمام النادي التونسي بضم اللاعب الدولي للمعروف صوفوه، وتذكر المصادر نفسها ان وفدا من الصفائسي سوف يحضر قريبا الى الاردن لاجراء الترتيبات المتعلقة بانتقال اللاعب الكبير الى صفوف فريق الكرة هناك... فهل يحصل هذا؟

## الدستور الرياضي تنشر اجابات نجم النادي القيصلي وكابتن منتخبنا الوطني جمال ابو عايد

● افادت بعض المصادر القريبة من لاعب المنتخب الوطني ونادي الوحدات هشام عبدالمعظم ان النادي الصفائسي التونسي ارسل اليه عبر الفاكس رسالة تفكر في اتمام النادي التونسي بضم اللاعب الدولي للمعروف صوفوه، وتذكر المصادر نفسها ان وفدا من الصفائسي سوف يحضر قريبا الى الاردن لاجراء الترتيبات المتعلقة بانتقال اللاعب الكبير الى صفوف فريق الكرة هناك... فهل يحصل هذا؟



الروسي عبدالقادر ما ترجمه هذا المترجم بين الاثنين لكونه الوسيط في مثل هذه الحالات



محمد عوض الفريق وتوجيههم بناء على يسمح له بالكلام مع اعضاء هذه الحالات



حسين فايز عامر البدوي

## وجهة نظر سائر صادقة ومواقف جميلة

● افادت بعض المصادر القريبة من لاعب المنتخب الوطني ونادي الوحدات هشام عبدالمعظم ان النادي الصفائسي التونسي ارسل اليه عبر الفاكس رسالة تفكر في اتمام النادي التونسي بضم اللاعب الدولي للمعروف صوفوه، وتذكر المصادر نفسها ان وفدا من الصفائسي سوف يحضر قريبا الى الاردن لاجراء الترتيبات المتعلقة بانتقال اللاعب الكبير الى صفوف فريق الكرة هناك... فهل يحصل هذا؟

## تشكيل اللجان الرياضية والثقافية في نادي الزرقاء

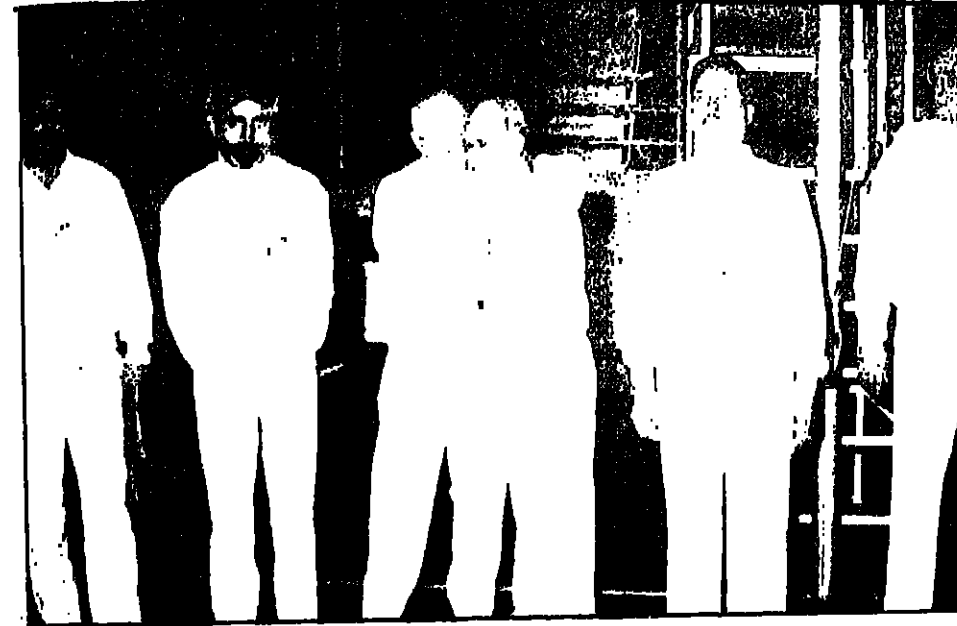
● افادت بعض المصادر القريبة من لاعب المنتخب الوطني ونادي الوحدات هشام عبدالمعظم ان النادي الصفائسي التونسي ارسل اليه عبر الفاكس رسالة تفكر في اتمام النادي التونسي بضم اللاعب الدولي للمعروف صوفوه، وتذكر المصادر نفسها ان وفدا من الصفائسي سوف يحضر قريبا الى الاردن لاجراء الترتيبات المتعلقة بانتقال اللاعب الكبير الى صفوف فريق الكرة هناك... فهل يحصل هذا؟

## دوات من كرة الطائرة في المحافظات

● افادت بعض المصادر القريبة من لاعب المنتخب الوطني ونادي الوحدات هشام عبدالمعظم ان النادي الصفائسي التونسي ارسل اليه عبر الفاكس رسالة تفكر في اتمام النادي التونسي بضم اللاعب الدولي للمعروف صوفوه، وتذكر المصادر نفسها ان وفدا من الصفائسي سوف يحضر قريبا الى الاردن لاجراء الترتيبات المتعلقة بانتقال اللاعب الكبير الى صفوف فريق الكرة هناك... فهل يحصل هذا؟







● لحظة الوداع..



● راعي اللقاء وكبار الحضور

رغم خسارته في الاستعراضية امام الوحدات

## المصري يتوج شباب الحسين بطلا لطائرة صقر العرب ٩٢



● حناط وحداني امام اسماعيل توفيق



● بالة ورد للمصري



● العيسى والخيزران وجمعة ومواجهة مع الناجي



● الوحدات والحكام قبل المباراة



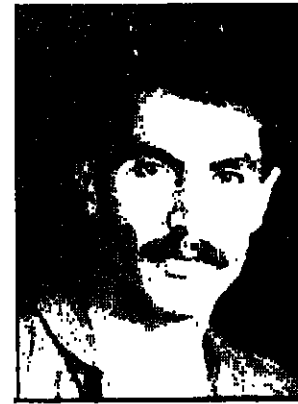
● وايد توفيق



● الانشطار في جوارح ابو طوق

## زيد علاوي للدستور الرياضي

### اسباب كثيرة لتراجع المستوى وانا متفائل بالمستقبل



اللاعب الدولي زيد علاوي

حوار: عزام القدومي

● يحتل اللاعب الدولي زيد علاوي، لاعب نادي العودة، موقعا متميزا بين أقرانه من قطب اللعبة الرياضيين، الذين دفعوا ببصاتهم الواضحة مسيرة لعبة الكرة الطائرة في بلدنا منذ أكثر من ١٠ سنوات. وقد صال وجال فوق مسطح ملعب الطائرة وأثبت لنفسه حضورا ملموسا برز بصورة واضحة في اللقاءات الحاسمة التي كان يخوضها الفريق الذي يلعب في صفوفه والذي كان للكابتن زيد الفريدي في جسم النتيجة لصالحه، من أبرز الصفات الإيجابية فيه، الرجولة، الالتزام، الانضباط، احترام زملائه وغير ذلك كثير.

● زيد علاوي: زيد محمد علاوي، ٣٠ سنة، الطول ١٨٧سم، المؤهل بكالوريوس تربية رياضية من الجامعة الأردنية، أعزب.

● زيد علاوي: لعبت الكرة الطائرة للمرة الأولى في المدرسة وكانت البداية مع مدرسة الثورة العربية الكبرى وهي مدرسة تابعة للقوات المسلحة في الزرقاء حيث أحرزنا بطولة اللواء ثم المملكة وكان ذلك سنة ٨٠/٧٩ ثم لعبت للنادي

جامعة اليرموك عام ١٩٨٣ مع الجامعة الأردنية وبطولة الدوري العام سنة ٨٤ والكأس مرتين وبطولة الدرع مع نادي شباب الحسين وبطولة الدرع والدوري عامي ٨٨، مع نادي العودة وعلى صعيد المشاركات الدولية، شاركت في الدورة الجامعية عام ٨١ في بوخارست ببرومانيا والدورة الجامعية عام ١٩٨٣ في أمستردام بكتندا وأخيرا بطولة العالم العسكرية عام ٩٢ في فرنسافور بالمانيا.

● زيد علاوي: يبدو ان الأمر صعب يا حناط الفارق بين مزايا هذه الظاهرة وسلباتها والتي ترجع فيها كفة المزايا الإيجابية عند تعيين أحد المدربين حيث هو لاعب للفريق من مثل ان المسؤولية تصبح أكبر لدى اللاعبين ويشكل ذلك مدخلا لطرح الآراء البناءة واختيار الاتجاه الأفضل ويؤيد من تقارب اللاعب/ المدرب من بقية اللاعبين ومعرفة مشاكلهم وتقدير إمكانياتهم وسيطرة علاقات المؤدة والألفة والصداقة بين أعضاء الفريق. علما بانها لا تخلو من السلبات التي

تتخلص برأيي في عدم الالتزام الكافي بالتدريب وانشغال اللاعب، المدرب بأمور فنية أثناء اللعب من مثل طلب وقت مستقطع وإجراء التدريبات اللازمة وانخفاض مستوى هذا اللاعب أثناء المباراة وزيادة التوتر لديه نتيجة تحمله مسؤولية مضاعفة أولا من خلال كونه لاعبا وثانيا من خلال كونه مدريا.

● زيد علاوي: يبدو ان الأمر صعب يا حناط الفارق بين مزايا هذه الظاهرة وسلباتها والتي ترجع فيها كفة المزايا الإيجابية عند تعيين أحد المدربين حيث هو لاعب للفريق من مثل ان المسؤولية تصبح أكبر لدى اللاعبين ويشكل ذلك مدخلا لطرح الآراء البناءة واختيار الاتجاه الأفضل ويؤيد من تقارب اللاعب/ المدرب من بقية اللاعبين ومعرفة مشاكلهم وتقدير إمكانياتهم وسيطرة علاقات المؤدة والألفة والصداقة بين أعضاء الفريق. علما بانها لا تخلو من السلبات التي



● ساحة اختراقت تحاطب السيد الرئيس العراقي في البطولة العربية بعمان



● حامل الرقم ١١ مع المنتخب الوطني للرجال

المنافسة المحلية وعزوف الجماهير عن متابعة المباريات والذي يرتبط بدوره بتدني مستوى اللعبة.

● زيد علاوي: يبدو ان الأمر صعب يا حناط الفارق بين مزايا هذه الظاهرة وسلباتها والتي ترجع فيها كفة المزايا الإيجابية عند تعيين أحد المدربين حيث هو لاعب للفريق من مثل ان المسؤولية تصبح أكبر لدى اللاعبين ويشكل ذلك مدخلا لطرح الآراء البناءة واختيار الاتجاه الأفضل ويؤيد من تقارب اللاعب/ المدرب من بقية اللاعبين ومعرفة مشاكلهم وتقدير إمكانياتهم وسيطرة علاقات المؤدة والألفة والصداقة بين أعضاء الفريق. علما بانها لا تخلو من السلبات التي

● زيد علاوي: يبدو ان الأمر صعب يا حناط الفارق بين مزايا هذه الظاهرة وسلباتها والتي ترجع فيها كفة المزايا الإيجابية عند تعيين أحد المدربين حيث هو لاعب للفريق من مثل ان المسؤولية تصبح أكبر لدى اللاعبين ويشكل ذلك مدخلا لطرح الآراء البناءة واختيار الاتجاه الأفضل ويؤيد من تقارب اللاعب/ المدرب من بقية اللاعبين ومعرفة مشاكلهم وتقدير إمكانياتهم وسيطرة علاقات المؤدة والألفة والصداقة بين أعضاء الفريق. علما بانها لا تخلو من السلبات التي



● اللاعب زيد وهو يوجه كرة دفاعية في لعبة الخصم

● زيد علاوي: يبدو ان الأمر صعب يا حناط الفارق بين مزايا هذه الظاهرة وسلباتها والتي ترجع فيها كفة المزايا الإيجابية عند تعيين أحد المدربين حيث هو لاعب للفريق من مثل ان المسؤولية تصبح أكبر لدى اللاعبين ويشكل ذلك مدخلا لطرح الآراء البناءة واختيار الاتجاه الأفضل ويؤيد من تقارب اللاعب/ المدرب من بقية اللاعبين ومعرفة مشاكلهم وتقدير إمكانياتهم وسيطرة علاقات المؤدة والألفة والصداقة بين أعضاء الفريق. علما بانها لا تخلو من السلبات التي

● زيد علاوي: يبدو ان الأمر صعب يا حناط الفارق بين مزايا هذه الظاهرة وسلباتها والتي ترجع فيها كفة المزايا الإيجابية عند تعيين أحد المدربين حيث هو لاعب للفريق من مثل ان المسؤولية تصبح أكبر لدى اللاعبين ويشكل ذلك مدخلا لطرح الآراء البناءة واختيار الاتجاه الأفضل ويؤيد من تقارب اللاعب/ المدرب من بقية اللاعبين ومعرفة مشاكلهم وتقدير إمكانياتهم وسيطرة علاقات المؤدة والألفة والصداقة بين أعضاء الفريق. علما بانها لا تخلو من السلبات التي

● زيد علاوي: يبدو ان الأمر صعب يا حناط الفارق بين مزايا هذه الظاهرة وسلباتها والتي ترجع فيها كفة المزايا الإيجابية عند تعيين أحد المدربين حيث هو لاعب للفريق من مثل ان المسؤولية تصبح أكبر لدى اللاعبين ويشكل ذلك مدخلا لطرح الآراء البناءة واختيار الاتجاه الأفضل ويؤيد من تقارب اللاعب/ المدرب من بقية اللاعبين ومعرفة مشاكلهم وتقدير إمكانياتهم وسيطرة علاقات المؤدة والألفة والصداقة بين أعضاء الفريق. علما بانها لا تخلو من السلبات التي









بناء الأجسام.. رياضة عالية متطورة

ننتقل الى المدرب.. والإمكانات والاحتكاك الداخلي والخارجي



مصطفى حنين

كتب: عزام القدومي  
● بدأت رياضة بناء الأجسام في الأردن تحظى بمزيد من الاهتمام الشعبي والبرسي قياسا بما كانت تلقاه في عهود سابقة ويعود ذلك الى عدة عوامل من أهمها صعود نجم هذه اللعبة النبطل الأردني مصطفى حنين على الصعيد العالمي الأمر الذي دفع بوسائل الإعلام المختلفة للتركيز على هذه الرياضة ومهموها، فقد مضى وقت طويل لم يشن لهذه اللعبة ولابطالها الحصول على التأييد والدعم المطلوبين لارتقاء مستوياتها وعند أن غابت شمس بطانة الدولي محمود جراحنة عن مسرح المسابقات العالمية في التقرير التالي، الذي نلقي على صفحته مع عدد من أبطال اللعبة المحليين نسعى لتقديم صورة واقعية من حال اللعبة ومشكلاتها الزاهنة والحق الحلول المتشورة للخروج بها من أزمتها التي تعيش فيها.

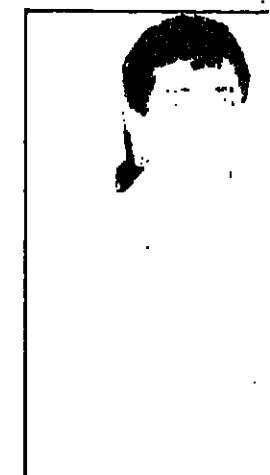


عبدالحكيم عطا (جويو)

عبدالحكيم عطا (جويو)  
تعتبر لعبة بناء الأجسام من الألعاب الرياضية ذات الكلفة العالية والسبب في ذلك يعود لفترة الإغداد الطويلة التي يمر بها اللاعب وحاجته خلالها الى التغذية الجيدة التي تحتوي على المواد الدهنية والبروتينية والكربوهيدرات والفيتامينات والتمرين المستمر لتحقيق نتائج مثمرة على صعيد المسابقات وهذا يستدعي توفر جهة داعمة ماديا ومعنويا سواء من قبل الإندية التي

وحتى تكون قادرين على تخفي هذه الأحوال والارتقاء بمستوى اللعبة محليا وعالميا فإن ذلك يتطلب إيجاد خطة سنوية واضحة لاتحاد اللعبة من حيث البطولات ومواعيدها والتقدير بها، خصوصا اذا علمنا ان معظم البطولات كان يتم تأجيلها أو إلغاؤها وهذا يضرب اهتمام هذه الإندية منصبا على تحقيق أعلى عائد ربحي وليس رعاية اللعبة والإبطال الذين يمارسونها. ناهيك أنه لا يوجد تصنيف للإندية أو تحديد للرسوم التي تتقاضاها من اللاعبين. ومن العوامل الأخرى التي أدت الى تراجع هذه الرياضة قلة البطولات المحلية والخارجية وتذبذب تشجيع المنتخب الوطني حيث تغفّر لوجود مدرب منتخب وطني قدير له دراية كافية بأساليب التدريب الحديثة ويتكويّن بأصول التدريب ووجوب التغطية الإعلامية الكافية التي تسبق إقامة البطولات المحلية ويث يراعى عن البطولات الدولية لهذه اللعبة في التلفزيون

وحتى تكون قادرين على تخفي هذه الأحوال والارتقاء بمستوى اللعبة محليا وعالميا فإن ذلك يتطلب إيجاد خطة سنوية واضحة لاتحاد اللعبة من حيث البطولات ومواعيدها والتقدير بها، خصوصا اذا علمنا ان معظم البطولات كان يتم تأجيلها أو إلغاؤها وهذا يضرب اهتمام هذه الإندية منصبا على تحقيق أعلى عائد ربحي وليس رعاية اللعبة والإبطال الذين يمارسونها. ناهيك أنه لا يوجد تصنيف للإندية أو تحديد للرسوم التي تتقاضاها من اللاعبين. ومن العوامل الأخرى التي أدت الى تراجع هذه الرياضة قلة البطولات المحلية والخارجية وتذبذب تشجيع المنتخب الوطني حيث تغفّر لوجود مدرب منتخب وطني قدير له دراية كافية بأساليب التدريب الحديثة ويتكويّن بأصول التدريب ووجوب التغطية الإعلامية الكافية التي تسبق إقامة البطولات المحلية ويث يراعى عن البطولات الدولية لهذه اللعبة في التلفزيون



عبدالحكيم عطا (جويو)  
تعتبر لعبة بناء الأجسام من الألعاب الرياضية ذات الكلفة العالية والسبب في ذلك يعود لفترة الإغداد الطويلة التي يمر بها اللاعب وحاجته خلالها الى التغذية الجيدة التي تحتوي على المواد الدهنية والبروتينية والكربوهيدرات والفيتامينات والتمرين المستمر لتحقيق نتائج مثمرة على صعيد المسابقات وهذا يستدعي توفر جهة داعمة ماديا ومعنويا سواء من قبل الإندية التي

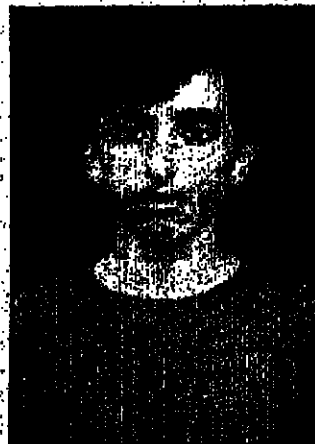
عبدالحكيم عطا (جويو)  
تعتبر لعبة بناء الأجسام من الألعاب الرياضية ذات الكلفة العالية والسبب في ذلك يعود لفترة الإغداد الطويلة التي يمر بها اللاعب وحاجته خلالها الى التغذية الجيدة التي تحتوي على المواد الدهنية والبروتينية والكربوهيدرات والفيتامينات والتمرين المستمر لتحقيق نتائج مثمرة على صعيد المسابقات وهذا يستدعي توفر جهة داعمة ماديا ومعنويا سواء من قبل الإندية التي

يرى وهو الشاب الطموح وما زال في مقتبل عمره بأنه يجب على من يريد رياضة متطورة ومتقدمة ان يقاوم جميع فئات اللاعبين ليس في عمان وضواحيها فقط ولكن الذهاب والبحث في المحافظات والألوية الأخرى عن طريق مديريات الشباب على اقل تقدير.

الطولة، ألعاب القوى ولكن ضعف الإمكانيات.. وقلة الاهتمام.. عدم المتابعة.. البعد عن مركز القيادات الرياضية في عمان.. كلها محبطات في طريق اللاعب الشاب.

● اللاعب محمد الحلو بطل الجنوب للتأشئين في كرة الطاولة شاب في مقتبل العمر يعشق كرة الطاولة ويرى نفسه فيها... بدأ مع كرة الطاولة منذ نعومة أظفاره فأجذب اللعبة، واخضع لها حتى وصل الآن الى بطولة الجنوب للتأشئين دون منازع. ومع ذلك يقول محمد الحلو انه ما زال يرى نفسه في البداية وأنه بحاجة الى كثير من التدريب والاهتمام والتمويل حتى يستطيع ان يصل الى المستويات المتقدمة ويحصد من الإهتمام الرياضي في الجنوب علة يقول ان هناك الكثير من اللاعبين الذين هم في المستوى نفسه من حيث التدريب والاهتمام والتمويل ولكنهم لم يحصلوا على المستوى الذي حصل عليه الحلو.

محمد الحلو بطل الجنوب بالطاولة



الموقف امام رياضي الشباب عذرا



# بيشيف الحسين للرياضة الاول جلالته الملك الحسين

جوائز تقديرية وفقرات شقيقة واغنيات وطنية



الاميرة هيا ترفع الكاس الذهبية



الاستلا كامل الشريف يكرم الفصيل

هبة للحركة الرياضية الاردنية، مؤكدا ان مثل هذه الخطوات  
 اعادة في مجال الرياضة، انما تستلهم من مواقف الرياضي الاول  
 لالة الملك الحسين المعظم، ومن الفارس الهاشمية الاميرة هيا  
 الحسين، التي تعتبر المثل الاعلى للمثابرة والعطاء والابداع  
 والنجاة.  
 والقي الدكتور زيد القسوس كلمة نجوم الرياضة الاردنية،  
 اذ فيها اذ اعزّاه الرياضيين بهذه المبادرة واهميتها في ايجاد  
 تقابل والتواصل بين الرياضيين والجمهور، واهميتها في ترسيخ  
 ثقافة الرياضة في المجتمع الاردني.  
 بعد ذلك، تفضل السيد سلطان العدوان بتوزيع الدروع  
 تكريمية على (٣١) لاعبا ولاعبة من نجوم الرياضة الاردنية لعام  
 ١٩٩٢، في حين قام الاستلا كامل الشريف بتسليم الكؤوس  
 تقديرية للاتحادات والهيئات والنوادي التي احدثت تفوقها من  
 قبل عطلتها وانجزتها خلال عام ١٩٩٢، كما قام السيد محمود  
 الشريف بتوزيع الهدايا والجوائز على قراء الدستور الذين شاركوا  
 بسلطة نجوم الرياضة.  
 وفي نهاية الاحتفال، قدمت الاسرة الرياضية الاردنية هدية  
 تكريمية، عبارة عن سيف ذهبي لراعي المسيرة جلالته الملك الحسين  
 في الاول، اعترافا منها بدوره الكبير في دعم الرياضة الاردنية،  
 ثم تسلمت سمو الاميرة هيا الحسين الهدية التي قدمها السيد  
 بعد عودة الشقيقة من الاسرة الرياضية الاردنية، كما قدم السيد  
 السطيفي خنجر ذهبيا للفارس الهاشمية، وقدم السيد فواز  
 في كاسا ذهبية، لتقديم في اول مهرجان اردني للفروسية.

# بعضور الاميرة هيا الحسين ورعاية سلطان العدوان كراشمال لاجلهموم الرياضة الاردنية الاميرة هيا



عائسة معصم الملكي  
 سلطان العدوان وراعي الجفل يكرم مراد بركات

كتب شيلي الشطرات ومحمد الظاهر  
 شهدت قاعة عمان الكبرى بمدينة الحسين للشباب ليلة الخميس  
 الماضي، تقليدا رياضيا مميزا، حين اقيمت الدستور الرياضي، حفلها  
 التكريمي الاول لنجوم الرياضة الاردنية لعام ١٩٩٢.  
 وقد تشرف الاحتفال بحضور الفارس الهاشمية الاميرة هيا  
 الحسين، ووعلى السيد سلطان العدوان، وزير الدولة، الذي قام  
 بتسليم الهدايا التقديرية لنجوم الرياضة الاردنية، كما حضر  
 الاحتفال الاستلا كامل الشريف رئيس مجلس ادارة الدستور،  
 والاستلا محمود الشريف وزير الاعلام، والسيد عيد الفايض ابن  
 عام وزارة الشباب والمهتدس راضي الخص، مدير عام مؤسسة  
 الاداعة والتلفزيون وعدد كبير من المسؤولين والشخصيات  
 الرياضية ونجوم الرياضة الاردنية، وحشد كبير من رجال الصحافة  
 الرياضية، والاعلاميين الرياضيين.  
 وفي بداية الاحتفال، التي استلا سيف الشريف مدير عام  
 جريدة الدستور كلمة، اشار فيها الى ان هذا التقليد الذي يذاته  
 الدستور الرياضي في الشهور الاول لانطلاقها، سيكون تقليدا  
 سنويا، يقام كل عام من اجل تكريم اجيال جديدة من نجوم الرياضة  
 الاردنية، وان تكريم الرياضيين ودعمهم ان يتوقف على عملية  
 التكريم هذه، بل سيكون للدستور الدور الكبير، في دعم الرياضة  
 والرياضيين، بمختلف السبل، وفي كافة المجالات.  
 والقي السيد سلطان العدوان، وزير الدولة، وشيخ الرياضيين  
 كلمة الاحتفال، اشد فيها بمبادرة الدستور الرياضي، واعتبراها  
 خطوة مميزة، يجب ان تتواصل وتتطور من اجل خلق القاعدة



نجوم (٩٢) صقلوا بحمارة  
 تكريم اللاعبين تديا رشاد  
 تكريم الناديين الافرنسيين  
 استلا محمود الشريف يكرم في الشارة



تكريم شهاب عبدالمعظم  
 وتكريم نجم الزايات محسن الجلال  
 تكريم الدكتور زيد القسوس

كراشمال لاجلهموم

## الأحداث يحسون أطفالهم بالحكام

### الدهون لها فوائد ومضار والريضة دائها الوقاية والعلاج

بان الجسم بطبيعته لديه آلة تحكم داخلية توجد في الدماغ بحيث تتحكم بالوزن في سن معينة لا سيما هؤلاء الكبار فتحاول المحافظة على الوزن ثابتا دون تغيير مهما جرى الأشخاص حمية غذائية قد تصل بعضها إلى مدخول قليل من الغذاء بقرى بحوالي ١٠٠٠ سعر حراري من وارد الطعام. والدراسات تشير بان هذه النظرية أيضا في التحكم بالوزن الجسم تعمل لا أربابا لكي تحافظ على نقطة معينة من الوزن في الجسم. مثل المحافظة على درجة حرارة ثابتة في الجسم والمعرف أيضا أن انخفاض ملحوظ في معدل الطاقة القاعدية يقلل ويقلل طاقة الجسم مقابل النشاطات اليومية المعتاد عليها الإنسان فيحدث ما يسمى بترسيد الطاقة اللازمة للمجهود البدني اليومي.

#### أهمية التمارين الرياضية

وهنا فإن الأبحاث العلمية قد تطرقت لهذه الظاهرة ووجدت أن التمارين الرياضية تؤدي إلى رفع معدل الأيض القاعدي وتعمل على زيادة حجم الألياف العضلية وتستغل بعض الطاقات من الدهون الزائدة فساعد ذلك على رفع حرق الدهون أثناء النشاط الرياضي وبعد الانتهاء منه في حالات الاستشفاء.

وأهم نشاط يمكن أن يساعد على حرق الدهون لتعمل كوقود للطاقة المبذولة هي تلك التمارين الرياضية التي تكون صعبة.

#### الخلاصة

لا بد من التكيف الصحي والرياضي والبدني حول الدهون بأمهتها وبمضارها فالاعتدال في تناول الطعام وممارسة النشاط الرياضي أهم العوامل التي تجنب الأشخاص من تراكم الدهون الزائدة في أجسامهم.



توفر في المتوسط ما يقارب ١٥٪ من تكوين الجسم من الدهون للرجال وحوالي ٢٢٪ عند النساء ويعتبر الفرق بين هذه النسب هو فرق في الدهون الأساسية المرتبط بهرمون الهستروجين عند النساء.

وإن أي زيادة غير طبيعية عن هذه المتوسطات يبدأ معها الشخص بالتعرض لأمراض مختلفة بالقلب والضغط والسكر وغيرها لذا فإن الحد الخطر الذي لا يجوز تجاوزه هو ٢٥٪ للرجال و٣٠٪ للنساء. وترتبط زيادة النسب المثوية عادة مع زيادة في الوزن الكلي للجسم ولكنها ليست أساسية لأن الشخص يمكن أن يخزن دهنا بنسب مئوية عالية تحت الجلد ولا يزداد وزنه كثيرا بل ولا يبدو سمينا للعيان والعكس أحيانا صحيح فمن الممكن أن يبدو الشخص سمينا ووزنه قليل ولكن نسبة المخزون الدهني عنده ليس عاليا.

#### مخاطر الزيادة

وإن أي زيادة غير طبيعية عن هذه المتوسطات يبدأ معها الشخص بالتعرض لأمراض مختلفة بالقلب والضغط والسكر وغيرها لذا فإن الحد الخطر الذي لا يجوز تجاوزه هو ٢٥٪ للرجال و٣٠٪ للنساء. وترتبط زيادة النسب المثوية عادة مع زيادة في الوزن الكلي للجسم ولكنها ليست أساسية لأن الشخص يمكن أن يخزن دهنا بنسب مئوية عالية تحت الجلد ولا يزداد وزنه كثيرا بل ولا يبدو سمينا للعيان والعكس أحيانا صحيح فمن الممكن أن يبدو الشخص سمينا ووزنه قليل ولكن نسبة المخزون الدهني عنده ليس عاليا.

#### أهمية وفوائد

الدهون من العناصر الأساسية لبناء الإنسان ولها وظائف مهمة للجسم البشري منها إنتاج الطاقة وإنتاج الدهون الأساسية Essential fats وضرورتها للعمليات الفسيولوجية ولا بد أن تتوفر عند الرضيع عند الرضاعة بما يقارب ٣٪ وعند النساء بما يقارب ١٢٪ أما بقية الدهون فتخزن على شكل أنسجة دهنية Adipose tissues والدهون تملأ بعض الفجوات مثل الفيتامينات A, D, K, E وعمليات البناء والهدم الخلوي والعمليات الحيوية كلها ولذا فتعتبر الدراسات أن أهمية تواجد نسبة معينة من الدهون في الجسم حيث يعتبر الفرد ممتلئا بصحة جيدة إذا

#### طرق قياس الدهون

لذا لجأ العديد من العلماء لابتكار أدوات سهلة وجداول معددة لقياس النسب المثوية للدهون فمن هذه الطرق ما هو بسيط ومستوى الدقة فيه مقبول، والبعض الآخر ما هو معقد ومستوى الدقة على بعض الطرق مخيرة مباشرة مثل التحليل الفوري واستخدام الأشعة على الجسم البشري لتحديد كمية الدهون أو بعض الإشعاعات فوق الصوتية. وكذلك مستخدمين التحليل

#### كتب الدكتور هاشم الكيلاني

● ما أكثر ما يعاني البعض من موضوع السمنة أو الوزن الزائد. وتبقى هذه المشكلة قائمة طالما يغيب عن البعض أمرين هامين: الأول: الثقافة العامة عن طبيعة الدهون وما لها من فوائد وما لها من مضار. تلك المعلومات الهامة التي لا بد أن يعرفها الأشخاص معرفة جيدة للانطلاق منها.

الامر الثاني وهو كيفية التخلص من الدهون الزائدة في الجسم أو المحافظة على الوزن المناسب والتحكم في الزيادة مع التقدم بالسن. وأن هذا الموضوع هو حديث العامة من مختلف طبقات الشعب حيث أن الحالة الاقتصادية الجيدة تؤثر في زيادة السمنة منذ الصغر على عكس من يعيش حالة اقتصادية سيئة فهو ومن يعيش معهم يعيشون على تمني زيادة الوزن وأن نقصان النسبة المثوية المطلوبة من الدهون عن حددها الطبيعي يعرض هؤلاء الأشخاص إلى مضار أيضا.

#### أهمية وفوائد

الدهون من العناصر الأساسية لبناء الإنسان ولها وظائف مهمة للجسم البشري منها إنتاج الطاقة وإنتاج الدهون الأساسية Essential fats وضرورتها للعمليات الفسيولوجية ولا بد أن تتوفر عند الرضيع عند الرضاعة بما يقارب ٣٪ وعند النساء بما يقارب ١٢٪ أما بقية الدهون فتخزن على شكل أنسجة دهنية Adipose tissues والدهون تملأ بعض الفجوات مثل الفيتامينات A, D, K, E وعمليات البناء والهدم الخلوي والعمليات الحيوية كلها ولذا فتعتبر الدراسات أن أهمية تواجد نسبة معينة من الدهون في الجسم حيث يعتبر الفرد ممتلئا بصحة جيدة إذا

#### طرق قياس الدهون

لذا لجأ العديد من العلماء لابتكار أدوات سهلة وجداول معددة لقياس النسب المثوية للدهون فمن هذه الطرق ما هو بسيط ومستوى الدقة فيه مقبول، والبعض الآخر ما هو معقد ومستوى الدقة على بعض الطرق مخيرة مباشرة مثل التحليل الفوري واستخدام الأشعة على الجسم البشري لتحديد كمية الدهون أو بعض الإشعاعات فوق الصوتية. وكذلك مستخدمين التحليل



وتكرم سلطان العدوان

وتتسلم لائحة جالسة الملك من محمد عودة

الأمير عبد الله الثاني الملك الأردني من فؤاد الربيعي



الأمير الحسين بن عبد الله الثاني الملك الأردني من فؤاد الربيعي

ويكرم الفنان علي المبدلات

الاستاذ جمال الشريف يكرم الدكتور محمد سلامة



هكذا منه لأهل

## عمان والجزيرة ..

### ودعم وزارة الشباب

يأتي في بدء توجه بالشكر العميق للقسم الرياضي في صحيفة الدستور الغراء على ما قدمه من جهود معطرة في متابعة أخبار فريق الجزيرة وعمان سفير كرة الطاولة الأردنية إلى بطولة الآسيوية العربية بداية من الأعداد للسفر وانتهاء بالعودة من الجزائر.

لقد طمعت ما نشر في الدستور الرياضي بتاريخ ١٩٩٣/١/٤ في الصفحة الرابعة بدون علم وأودعنا أن أثيرت في الفترة التي تلت بين التدينين سافرا إلى الجزائر دون دعم من أي جهة. ولتحقيق فنزلة الجزيرة وعمان سافرا بدعم من وزير الشباب الدكتور صالح أرشيدات الذي قدم مبلغ ألف وخمسمائة دينار وكان ذلك سافر الفريق بدعم من اتحاد التدين عمان والجزيرة. كذلك سافر الفريق بدعم من اتحاد كرة الطاولة الذي قدم مبلغ (٣٠٠) دينار للتدين معاً ولتأشوراً بحلول فائق الاحترام راجين نفع هذه الملاحظة.

رئيس لجنة الدعم لمشاركة التدين ورئيس بعثة نادي الجزيرة هادي القصص

## الاستاذ

● أثناء إحدى المباريات الرسمية فقدت الكرة القانونية من الملعب ولم تتوفر كرة قانونية أخرى ما هو قرار الحكم؟  
● عادة في المباريات الرسمية تكون كرة أخرى قانونية موجودة مع الحكم الرابع فإذا فقدت الكرة الأصلية أي كرة اللعب ولم تتوفر كرة قانونية أخرى ينبغي الحكم بالإنهاء ويكتب في تقريره للجنة المسؤولة أن الاتحاد المسؤول عنه.  
● خلال إحدى المباريات أصيب حارس المرمى بضربة بالغة وكان عليه أن يستأجر المشفى هل يتم معاملة حارس المرمى داخل أم خارج الملعب أي ميدان اللعب؟  
● حارس المرمى هو اللاعب الوحيد المستثنى من

## آخر الخوار

### نجوم الرياضة

● تحظى الرياضة في بلدنا الأردن بشعبية هائلة تفوق شعبية نواب الأمة. وإن دل ذلك على شيء فأنما يدل على اهتمام المسؤولين بالرياضة والرياضيين، بدءاً من الرياضي الأول جلالة الملك الحسين وسمو الأمير محمد، وسمو الأمير الحسن ولي العهد وسمو الأمير عبدالله وسمو الأمير فيصل والفرسة الهاشمية هيا بنت الحسين وسمو الأمير علي ومعالى الدكتور صالح أرشيدات وزير الشباب.

كما يتجلى الدعم في وفوف قوة لا بأس بها أيضا وراء الرياضة والرياضيين وهذه القوة تقسم إلى فئتين أحدهما جماعية وأخرى فردية وتتضمن باؤات الحكام الذين يلقون البقرة مثلا والأخرى فردية وتتضمن باؤات الحكام الذين يلقون خلف الرياضة والرياضيين ومنهم من قضى تحفه كصاحب العودان لقيد الحركة الرياضية وكرة القدم والنادي الفيصل ومنهم من لا يزال وراء الرياضة بدعمها بكل ما أوتي من قوة أما عن الرياضيين أنفسهم فإن الجميع يعتقد أنهم وصلوا إلى مرحلة النجومية بعد جهد كبيرين ولتبدأ بمعودة الجماهير الأردنية بكرة القدم، حيث استحق ثلاثي هجوم المنتخب جريس وهشام والعمري لقب النجوم وهناك منهم أيضا في ذاكرة الجميع ومنهم أبو عابد وعارف حسين وعوض. في كرة السلة استطاع بشتاق أن يخطف الأنظار هذا العام أيضا ويصفي في ركب الصدارة مع مراد وهلال والمصعدي والبحيري وزغول ومعلوك وغيرهم. واستطاع بشتاق أن يغمي مع فريقه إلى صدارة المرحلة الأولى من دوري كرة السلة في الأردن فاستحق لقب اللاعب الأمين. واستطاع منتخب السلة تصدر الفرق العربية بنظر العرب جميعا.

وفي كرة الطاولة، وفي ظل ظروف غير مواتية ومبادئ ضعيفة وإمكانيات جامعية وعدم وجود مدرب فله استطاعت اللاعبات نادية رشاد وأمنية الكيلاني تحقيق المركز الثاني في بطولة الآسيوية العربية في الجزائر وبالقاهرة. وفي الألعاب التي رياضينا أنهم ما زالوا يحتسون بلقونهم وليلقونهم فيما أثبت المعقولون حركيا أنهم قادرين على العطاء وأنهم قادرين أيضا على التكيف مع الطبيعة البشرية بفضل دعم المسؤولين والإرادة القوية لكل منهم.

ومن حضر نهائي الملاكمة وجد تطورا في هذه الرياضة بل أنه وجد فرقا حديثة قوية استطاعت فرض وجودها ولاعبين قويين استطاعوا أن يصلوا إلى مراكز ومستويات متقدمة.

ومسك خدام النجوم مع الفرسة الهاشمية الأميرة هيا بنت الحسين التي استطاعت فرض وجودها في سوريا من خلال مهرجان المحبة والسلام وكادت تحصل على المركز الأول لولا براعة الحكام الرياضيين السوريين في التحكم - تماما كما فعل حكام مباراتنا في كرة السلة مع الفريق السوري في نهائي السلة العربية.

والد استحققت سمو الأميرة هيا لقب الفرسة الهاشمية بجدارية واستحقاق واعتلت عرش الرياضيين ليس فقط لفرسية وإنما بدعمها المستمر والمتواصل للرياضة والرياضيين في كافة الأديان، فحقا عرفت أن لمباراة الأثريين والأهل تكتف خاصة وأهلية، خاصة عندما شاهدت سمو الأميرة هيا وسمو الأمير علي يحضرا للخدمة اللقاء كما الحسين الأول دائما.

هذا ما نريده وهذا ما نامله من لرفسانا الرياضيين وخاصة فرسان منتخب كرة القدم كي يتخطوا ما نصوب آليه جميعا وعندها نؤكد لكم انكم حق رياضيون نجوم.

أيمن ناجي الخطيب

تلقت الدكتور الرياضي رسالة من الأخ ماجد حسين الديوبني/ عمان وتحتوي على ثلاثة أسئلة أجاب عليها الحكم الدولي دحام علفيدات.

● العلاج داخل الملعب، أما إذا كانت إصابات الحارس بلغة يجب أن يعمل حكم المباراة على استدعاء الطبيب المرافق للفريق ويحتمل على نقله سريعا إلى أقرب مستشفى.

● إذا كانت الإصابة عادية فيمعالج حارس المرمى داخل ميدان اللعب.

● يشاجر لاعبان من نفس الفريق (أي هاتيا) بعضهم البعض، ما هو قرار الحكم؟  
● يحكم الحكم بالمت وبقدر يظهر للاعبين أن خارج الملعب ويستأنف اللعب بمعية جهة غير متأثرة من مكان حدوث المصادفة لأن الحالة لن تتبدل ولا ينبغي وقف اللعب.





## سلوان يؤكد زعامته للكرة المقدسية

● أكد رجال سلوان تصديدهم للكرة المقدسية بعد فوزهم اللغزى على القدس بهدف الفريق احمد صيام في الدقيقة ٨٣ من الشوط الثاني وجاء فوزهم الاول على الهلال المقدسي في دورة الهلال الارباعية بهدفين مقابل هدف، والحقوق ايضا بفريق اتحاد بيت ساحور هزيمة ثقيلة وبثمانية اهداف نظيفة.

وبهذا جمع سلوان المقدسي ٦ نقاط من ثلاث مباريات وتصدر مجموعته وتنازل لدور الثمانية. حكم المباراة: عبده مرعي وسامه اسماعيل المصري وزيدان الشيخ كما فاز فريق اسلامي سلوان على فريق رجال اعمال الانصار المقدسي ٢/٠ وذلك في المباراة الودية التي جرت

## تأجيل تكريم الرياضيين في بيت لحم

نظرا للظروف السائدة في ارضنا المحتلة والحياة المتساوية التي يعيشها شعبنا الفلسطيني تحت وطأة الاضطهاد الصهيوني البغيض.

## انجازات اتحاد عد الرياضي

## الحصيلة ٣ بطولات وخمس كؤوس وثلاثة دروع

● الانجازات والبطولات التي حققها اتحاد عد الرياضي لم يكن بفضل الاتحاد وحده فهناك حشد كبير من الافراد والمؤسسات والهيئات ساهموا في ذلك على الصعيد المحلي او الصعيد الفلسطيني فمن حقهم ان نشير اليهم بالبيان وهم ملحد اسعد امين سر الرابطة واعضاء الرابطة وخاصة عرسان ابراهيم ويسام الكلاسي وجورج غطاس وحميدان مراغة رئيس نادي سلوان ونادي سلوان الرياضي والفادي الارباعية العربي في بيت جالا مملا بمشرفة الرياضي جورج قيسس واعضاء اللجنة الرياضية اللواتي في بيت لحم وعلى رأسها جورج غطاس.

وقد تم تأسيس فريق لكرة السلة باسم الاتحاد وتشكيل لجنة فنية للفريق برئاسة عيسى وعوضه محمد خضر ونادر عطاون وخالد رمضان.

وفي شهر نيسان فاز عد ببطولة سداسيات منطقة بيت لحم حيث فاز على اربوذكسي بيت ساحور وخسر امام اسلامي بيت لحم ثم فاز على الملحة ودار فوكين وجوسان والحاد بيت سلوان.

كما فاز اتحاد عد ببطولة سداسيات الانزال بعد فوزه على شيب اريحا وسلوان وصور يافز والامري ولعدله مع صور يافز.

وتوج عد بطلا لايفل السداسيات في المباراة الاستعراضية التي جرت برعاية لجنة بيت لحم للتأهيلية بين عد والفريق القدس التي تأملت للدور الثاني من البطولة المذكورة وانتهت المباراة بالتعادل.

وفي شهر ابريل فاز الفريق بكأس سداسيات مراكز الشباب الاجتماعية للمرة الثانية على التوالي.

كما فاز عد بكأس المجلس الفلسطيني للثقافة والفنون في المباراة التي أقيمت على ملعب



فريق نادي سلوان

## تخريج فوج كراتيه في الزبادة

الخريجون يتوسطهم المدرب رضا نمر

● تم تخريج دفعة من الانبال/ منسبي لعبة الكراتيه في مقر نقابة عمال الخياطة والنسيج في بلدة الزبادة تحت رعاية المدرب والمدرسة المتعد رضا نمر ولد حصل المتسابقين والبالغ عددهم عشرون ناشئا على الحزام الاصفر كيو ٧ في هذه اللعبة واللاعبون هم الياس نبيه، حبيب خضر، فرح نادر، حبيب منصور، علا خضر، فؤاد حبيب، جوني البير، علي غريب، سيف سامي، يعقوب بولص، عتار جاد، عدي كمال، رعد عزت، نعمة مهن، فارس صبيحي، سمير سلم، ربيع طعمة، حسام غالب، حسام عزت، ساري فرح.

## فوز عقبة جبر على جمعية الاقصى باربعة اهداف

● جرت على ملعب مركز شباب عقبة جبر مباراة لكرة القدم بين الاقصى وجمعية المسجد النبوي انتهت بفوز عقبة جبر بـ ٤ اهداف مقابل ٠ لجمعية.

● تحويلة من اللاعب عبدالكريم ابو العسل ليرسلها الى محمد رسلان محرزا الهدف الاول لعقبة جبر.

## حكمة اضرار رياضية في البيرة

● نظمت مؤسسة شباب البيرة بطولة داخلية تنقسم الى طاولات لاعضاء المؤسسة للشكلين فريق بيلارد للمعزة. وقد اشترك بالبطولة ٢٠ لاعبا، وقد فاز بالمرتبة الاولى منظر لقمان وبالمرتبة الثانية احمد صندوقة وبالمرتبة الثالثة جميل رمانة وبالمرتبة الرابعة محمد اتيه واكمل المرتبة الخامسة كل من سائد صبيحي، وايمان خليل وماهر بركات وصالح قنديل، وقد اشرف على البطولة محمد شبيكة، قام بالتحكيم كل من جمد الله وعوض وخضر ابو عمر وزيدان بركات وخضر ابو اتيه.

● تم الازراج عن مدرب فريق كرة السلة عوض ابريس وسينطلي قريشا تدريب فريق المؤسسة بيلارد للمرة الثانية بعد فوزهم بتجديد ملحقين فلسطينيين الانزال، ويقفون عليها بطل

## «ناه في السكة» والزمالك «روضي القبة»



من مباراة الزمالك وطنطا

● كلاً من ٢. هذا العنوان الخفي لمباراة الاهلي والسكة والتي جاءت احداثا مشابهة تماما لحدث مباراة الاهلي والاولي التي سبقها. في الدقيقة السابعة فجر لاعب السكة نبيل كمال مرسي شويهر بهدف السبق ويرتد الفريق باكمل الى المواقع الدفاعية التي نجحت في الحد من خطورة الهجوم الضاري الذي اعتمدته فريق الاهل وتضمني ٦٨ دقيقة قبل ان يترك الاهلي التعادل بواسطة لاعبه محمد رمضان لتسقط نقطة اخرى من رصيد الاهل ويرتفع الفارق بينه والزمالك الى ٣ نقاط حيث كان الزمالك يعود من طغنا بتفوقتي المباراة بعد ان شاك طغنا حيث تحقق الاول عندما ارسل احمد رمزي كرة باللقاس الى فسماعيل يوسف الذي اودعها هدفا في الدقيقة ٣٥ الدنيا في حصد نقطة عندما ترجمها فوزي جمال الى هدف رفعا رصيد الاسماعيل الى ١٢ نقطة.

في الدبري البورسعيدى كان التعادل السليبي يفرض نفسه كنتيجة لمباراة المريح والمصري. ابرز مفاجات الاسبوع تمثلت بفوز جمهورية شبين على القناة بثلاثة اهداف ضربة جزاء في الدقيقة ٢٤ تصدى لها عصام صلاح الذي اودعها بقلعة مرعي اللقطة ومع نهاية الشوط الاول كان رضوان عفيفي بسجل الهدف الثاني.

الزمالك في قطر
١ - الزمالك ١٩ نقطة
٢ - الاهل ١٦ نقطة
٣ - غزل المحلة ١٥ نقطة
٤ - المصري ١٤ نقطة
٥ - القناة ١٣ نقطة
٦ - الاسماعيل ١٢ نقطة
٧ - الاولي ١٢ نقطة
٨ - بلدية المحلة ١٠ نقاط
٩ - جمهورية شبين ٨ نقاط
١٠ - الاتحاد ٨ نقاط
١١ - المريح ٨ نقاط
١٢ - المنيا ٦ نقاط
١٣ - السكة ٥ نقاط
١٤ - طنطا ٤ نقاط

## غياب بالجملة في صفوف الاهلي

الاهل الذي ظللا اشهر بوفرة اللاعبين اخذ يعاني من النقص الحاد في اللاعبين خاصة قبل مباراته الاخيرة امام السكة حيث ارتفع عدد الغياب الى تسعة لاعبين ستة منهم بسبب الإصابة هم عادل عبدالرحمن، ايمن شوقي، وكلاهما الآن في المنيا للعلاج وجمال مساعد، احمد ايوب، تامر حنفي، وحامدة صديقي.

## تصفيات كأس العالم ٩٢

## هل تسحب انجولا امام مصر؟

● استمرت استعدادات المنتخب القومي المصري لمباراته القادمة امام انجولا وتحدد موعد السفر يوم غد الثلاثاء فيما تقام المباراة يوم ١٧ كانون الثاني الجاري على ستاد لواندا عاصمة انجولا.

المنتخب القومي المصري دخل منذ يوم السبت الماضي معسرا مغلقا. كانت مباراة انجولا ومصر التي جرت في القاهرة والتي انتهت ان فوز مصر بهدف يقيم سجله اذذاك حسام حسن في محور حديث الجهاز الفني. وتعتبر مباراة انجولا ومصر من الامية بكان بحث يتوقع على نتيجتها تعريض موقف مصر في الانتقال الى الدور الثاني. ولكن الانباء اخذت بالفتور ان انجولا تكفر بالانسحاب من التصفيات بعدما فقدت اماليا نهائيا بالانتقال الى الدور الثاني. رغم ان ذلك يوقعها في سين لكرة القدم ويعرضها الى الغرامة ولكن تلك الغرامة هي اقل بكثير مما ستكلفه من متاعبة المشوار.

## بدر رجب.. وادعا للاهلي وايمح يونس.. اهلا بلتراند السعودي

● بدر رجب لاعب خط الوسط في النادي الاهلي قال وادعا لبلاتن الجغراف حيث التحق بفريق الوحدة السعودي بعد ان مارس عليه الاهل خطما للبحث عن فريق اخر خارج مصر حيث ان خط الوسط في الاهل مكثف باسمه ليس رنان احمد فهمي (الانتقال اليه من القصور هادي خديعة) وليد صلاح الدين، جمال

## الفينا يرضي العصار على اتحاد الكرة المصري

وطب الاتحاد الدولي من الاتحاد الافريقي باللتقاء مع التاكيد على الاتحاد المصري لخطره عن موعدهم الانتخبات وكما وادعا لبلاتن الجغراف حيث التحق بفريق الوحدة السعودي بعد ان مارس عليه الاهل خطما للبحث عن فريق اخر خارج مصر حيث ان خط الوسط في الاهل مكثف باسمه ليس رنان احمد فهمي (الانتقال اليه من القصور هادي خديعة) وليد صلاح الدين، جمال

## وهصر الى نهائيات كأس العالم للطنطرة



من مباراة مصر وتونس في تونس

● بدر رجب لاعب خط الوسط في النادي الاهلي قال وادعا لبلاتن الجغراف حيث التحق بفريق الوحدة السعودي بعد ان مارس عليه الاهل خطما للبحث عن فريق اخر خارج مصر حيث ان خط الوسط في الاهل مكثف باسمه ليس رنان احمد فهمي (الانتقال اليه من القصور هادي خديعة) وليد صلاح الدين، جمال



## رسالة بغداد الرياضية

البحر لنحسب في الجاه المشاركة العراقية في تصفيات مونديال  
الشعور بالتساؤل قاسم مشترك.. فهل يتحقق الأمل؟

### الدستور الرياضي

بغداد - من علي رياح  
● على بعد خمسة شهور تقريبا من انطلاق تصفيات كأس العالم لكرة القدم ١٩٩٤، يسود التساؤل الاساس الرياضي العراقي، ويشعر المتابعون الحريصون للاحداث ان الوصول الى نهائيات المونديال املا ليس بعيدا، لانه ليس سهلا. ومن جهته، استنفر الاتحاد العراقي لكرة القدم كامل طاقاته لتوفير كل المناخات المناسبة التي تسير فيها استعدادات المنتخب الوطني الذي انقطع عن المشاركات الرسمية الدولية منذ ثلاث سنوات تقريبا. وفي فترة حلفت بالخطر من التفسيرات... وجاءت بالعطبات الكروية التي ينبغي ان توضع في الحسبان، وخصوصا من قبل الكادر التدريبي الذي سيلعب منتخب لا يعرف شيئا عن عدد منها.



تدريبات المنتخب العراقي الذين خاضوا غمار مونديال مeksiko ١٩٨٦.

### نخبة الدوري

ولم يبق الحاح كرة القدم ساعة العمل للشروع في اعداد، اتخذ عددا من الخطوات مع بداية العام الحالي من هذه الخطوات استعدادا ستة وعشرين لاعبا للانضمام الى المعسكر التدريبي في بغداد وهو المعسكر الخارجي الذي يسبق اكثر من اختيارهم يشكلون النخبة. واللاعبون الذين تم اختيارهم يشكلون النخبة. واللاعبون الذين تم اختيارهم يشكلون النخبة.

الذين سيملكون المنتخب العراقي في التصفيات المقبلة. واللاعبون الذين تم اختيارهم يشكلون النخبة. واللاعبون الذين تم اختيارهم يشكلون النخبة.

## ملاحم البطل الجديد لم تتبلور بعد

## الدوري العراقي ما زال.. جوية وزوراء



لقاء النخبة بين الزوراء والقوة الجوية. انتهى متحكما في كل من

## في استفتاء مجلة الاونز الفرنسية

## ستويشكوف يفهم فان باستن.. بشكل غير رسمي



فان باستن.. وصيف هذه المرة ستويشكوف.. عوض ما فاته

فان باستن.. من الاول للثالث  
ما اضاعه نجم الكرة البلغارية ومهاجم نادي ليون ستويشكوف، في استفتاء مجلة الاونز الاولى الرسمي لافضل لاعبي العالم في كل عام. فان باستن كان في المركز الثاني، وصيف هذه المرة ستويشكوف. وفي هذا الاستفتاء، فان باستن كان في المركز الثاني، وصيف هذه المرة ستويشكوف.

## كرويف.. افضل مدرب



كرويف

## نتائج الاستفتاء

- وسط مدافع
  - ١ - ديشان (مارسيليا) ٢٠.٥
  - ٢ - صوارديولا (برشلونة) ٢٢.٥
  - ٣ - بالار (شيفيلد ونسدي) ٢٨.٥
  - ٤ - بوفالدا (شوتجارت) ٢٦.٥
  - ٥ - شوارتز (بنفيكا) ٢٦.٥
  - ٦ - جاتي (ليدز) ٢٦.٥
- وسط مهاجم
  - ١ - هسلر (روما) ٢٣.٥
  - ٢ - لاوروب (برشلونة) ٢٦.٥
  - ٣ - بيلي (مارسيليا) ٢٨.٥
  - ٤ - خوليت (ميلان) ٢٨.٥
  - ٥ - لاوروب (برشلونة) ٢٨.٥
  - ٦ - شيفو (توتنهام) ٢٨.٥
  - ٧ - باجيرو (ليفربول) ٢٨.٥
  - ٨ - ليتيني (ميلان) ٢٨.٥
  - ٩ - فورتى (اتلانتا) ٢٨.٥
  - ١٠ - انجيسون (ليفربول) ٢٨.٥
- قلب دفاع
  - ١ - باريزي (ميلان) ٢٦.٥
  - ٢ - ر. كومان (برشلونة) ٢٦.٥
  - ٣ - بولي (مارسيليا) ٢٦.٥
  - ٤ - جوميز (سان جيرمان) ٢٦.٥
  - ٥ - موزر (بنفيكا) ٢٦.٥
  - ٦ - روهي (سان جيرمان) ٢٦.٥
  - ٧ - اولسين (سيرينج) ٢٦.٥
  - ٨ - اريكسون (كيسرسلاوترن) ٢٦.٥
  - ٩ - كلوني (مارسيليا) ٢٦.٥
  - ١٠ - بولسين (بورنموث) ٢٦.٥
  - ١١ - جيف (ريجنجرز) ٢٦.٥
- قلب هجوم
  - ١ - فان باستن (ميلان) ٢٠.٥
  - ٢ - ستويشكوف (برشلونة) ٢٢.٥
  - ٣ - بيلان (ميلان) ٢٢.٥
  - ٤ - بيا (سان جيرمان) ٢٢.٥
  - ٥ - كاتوتيا (مان يونايتد) ٢٢.٥
  - ٦ - بير كامب (ايكس) ٢٢.٥
  - ٧ - بولسين (بورنموث) ٢٢.٥
  - ٨ - سولدين (بارما) ٢٢.٥

## المنتخب الوطني

- حراسة المرمى: ديشان (فرنسا، مارسيليا)، فرايك (البحرين، هولندا)، اي. سي. ميلان.
- وسط مدافع: هاملر (المانيا، روما)، بريان (البحرين، هولندا)، روناك (البحرين، هولندا).
- وسط مهاجم: توماس (البحرين، هولندا)، روناك (البحرين، هولندا).
- قلب دفاع: فرايك (البحرين، هولندا)، اي. سي. ميلان.
- قلب هجوم: فرايك (البحرين، هولندا)، اي. سي. ميلان.

## المنتخب الوطني

- حراسة المرمى: ديشان (فرنسا، مارسيليا)، فرايك (البحرين، هولندا)، اي. سي. ميلان.
- وسط مدافع: هاملر (المانيا، روما)، بريان (البحرين، هولندا)، روناك (البحرين، هولندا).
- وسط مهاجم: توماس (البحرين، هولندا)، روناك (البحرين، هولندا).
- قلب دفاع: فرايك (البحرين، هولندا)، اي. سي. ميلان.
- قلب هجوم: فرايك (البحرين، هولندا)، اي. سي. ميلان.

## عارف حسين.. تابع الدوري العراقي باعجاب؟



عارف حسين

في مروجت ملعب الشعب. مراسل (الدستور الرياضي) مع عارف حسين  
● في الاسبوع الاول من العام الحالي، كان مهاجم نادي الحسين للاعب عارف حسين زائرا معاديا للاعب كرة القدم العراقية. واللاعبون الذين تم اختيارهم يشكلون النخبة.

كنا من اجل





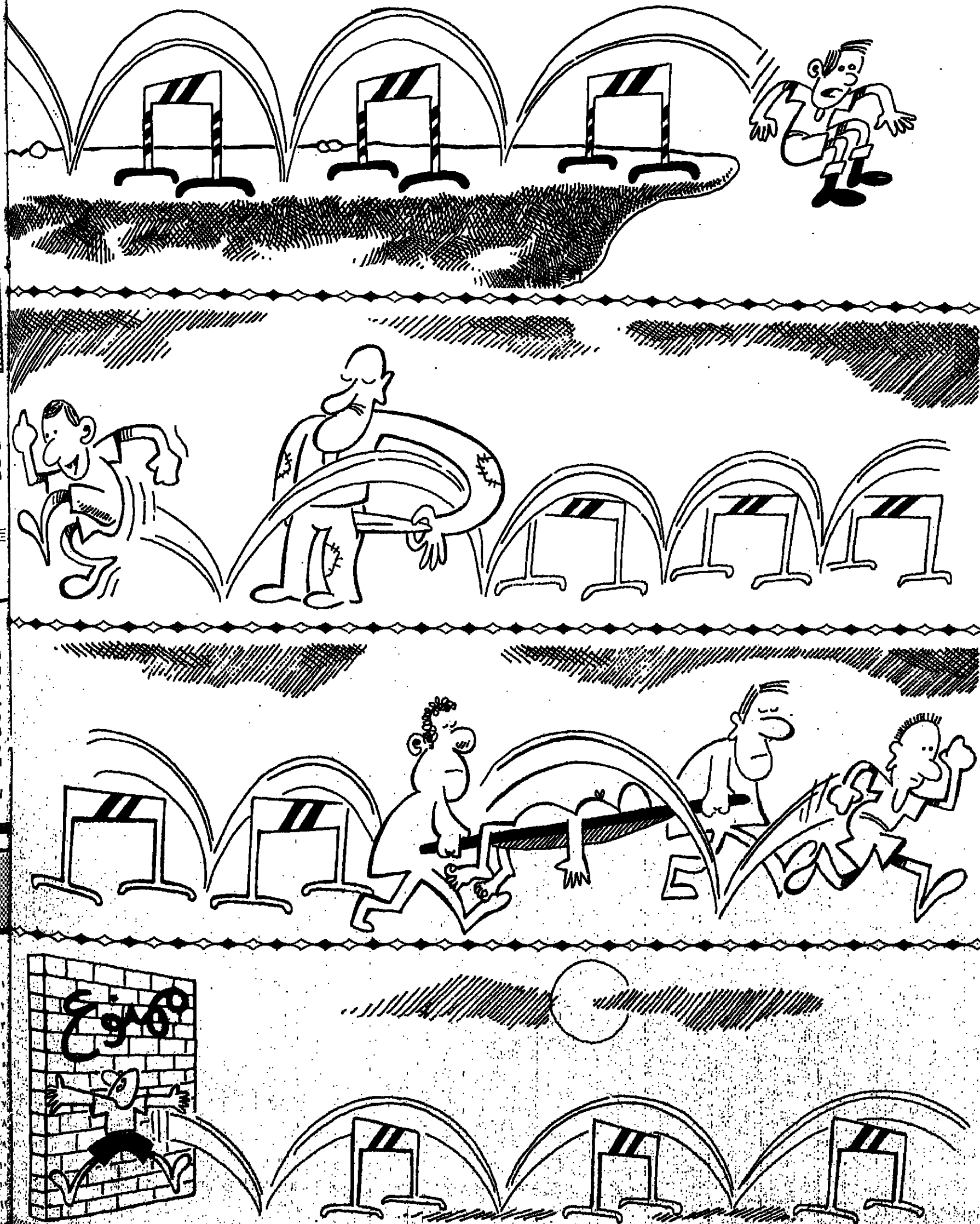






# كار: كنان

٥٥ - فتح ٥٥٥٥



كانا من كنان

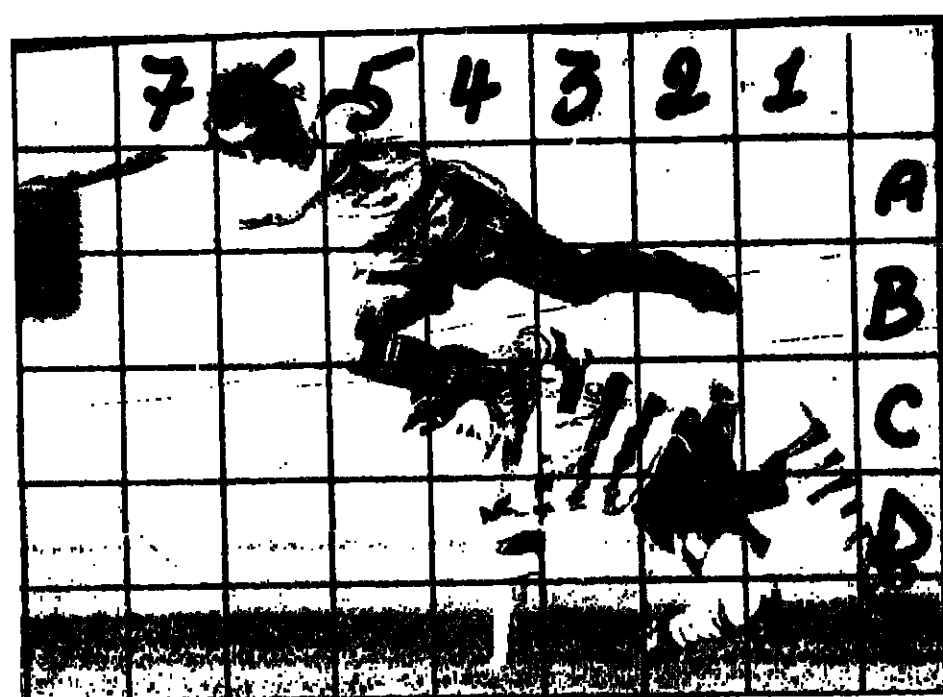
عزيزي القارئ

نرحب بك وبرسانك الى الدستور الرياضي ضمن صفحة البريد الرياضي التي ستعنى بشركم  
ورسانكم العنوان.. الدستور الرياضي ص.ب ٥٩١ البريد الرياضي

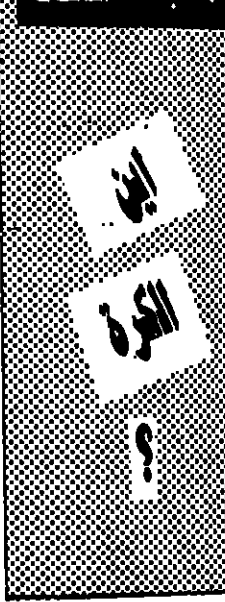


## افت والنجوم

● الحمل يلوح في الأفق مشروع سفر له يكون من نصيبك. حاول الاستفادة منه فانت احق به	
● السرطان: حتى تصل الى مبتدأك عليك بالكتمان. كثيرون فشلوا لانهم لم يتمكنوا من العمل بهدوء	
● الميزان: لا تنس واجباتك تجاه شركك. احذر رفقاء السوء. قل مهمهم قضاء رغباتهم على حساب سعادتكم	
● الجدي: بدأت تتحرك في الاتجاه الصحيح الآن. عليك بالعطاء الذي لا يتوقف	
● الثور: بماضيك ان تهدي من روعك الآن. فانت مقل على مرحلة تنسم بالهدوء والاستقرار	
● الاسد: التعب والارهاق بدأ يؤثرا على ادائك وتفكيرك. اجازة قصيرة تريخ فيها اعصابك ضرورية	
● العقرب: حاول الابتعاد عن التسلووم وسوء التوافق. التنازل احد اهم اسباب النجاح	
● الدلو: الغنى غنى النفس. ابحت عن المال حيث يكون ثقيلا. وابعد عن المصار المشبوهة	
● الجوزاء: ليس من شيء اهم من كرامتك. لا تقرب بها مما كانت الاسباب	
● العذراء: تحظي باعجاب الاصدقاء واحترامهم. فحاول استغلال ذلك في اصلاح ذات البين	
● القوس: القاعة كثر لا يلقى. لا تنظر الى ما هو مع الاخرين لكن اطمح الى ما هو اكثر منه	
● الحوت: لا تهتم كثيرا بمن يحاولون السطو على مكاسبك. جدد ونشاطك. انت اقوى منهم	



## سابقة العدد



## حل سابقة العدد ١١



تعود اليكم مسابقة اين الكرة: والمطلوب معرفة المربع الذي تقع فيه الكرة. وعليك عزيزي القارئ تحديد المربع عموديا والفقيا وارسل الصورة. والجواب في العدد ١٥ لاعطاء الفرصة للقراء بوصول رسائلهم الى جريدة الدستور ص.ب ٥٩١ عمان

## نتيجة المسابقة ١١

وصل الى القسم الرياضي ٣٢٧ رسالة وتمكن من معرفة الحل الصحيح لكن الكرة ٥٦ رسالة صحيحة وبعد اجراء عملية القرعة

● فاز بالجائزة الاولى ومقدارها عشرة فنان السيد عبدالعزيز خليل حمودة الزرقاء

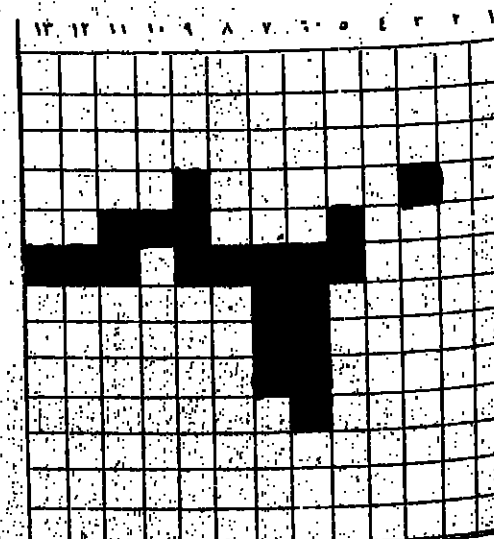
● فاز بالجائزة الثانية ومقدارها ستة فنان السيد احمد عامر الزق / مراك الجنوبية

● فاز بالجائزة الثالثة ومقدارها اربعة فنان السيد احمد الحموري - جامعة العلوم / اربد

● ميرك للفنانين ويرجي مراجعة الدائرة الفنية صليحا لاستلام الجوائز

## اعداد زياد قنلان الدهيسات الجامعة الاردنية

## حروف و



- عمودي
- ١ - لاعب كرة عالمي مشهور + ناد ايطالي مشهور
  - ٢ - يستعمل للخبز + الامم من قار + جمع جواد + حرف
  - ٣ - ج + من حالات البحر + نادي ارمني
  - ٤ - خاضعتي معكوسة. اخذ الاصابع. المقطع الاول لكابتن السلة الارمني
  - ٥ - متفانيات + حرف. علم مؤتث. اله
  - ٦ - من فرائض الاسلام يقون ال معكوسة + سفي + حرف
  - ٧ - حرف. حجاب. للزراعة. حرف + قط
  - ٨ - النيل معكوسة. للعبتي + وجع + حرف
  - ٩ - في المم + ايل ليعثرة. ثلثا زار + متشابهان + احد الوالدين
  - ١٠ - نوع فخر معكوس + متشابهان + مطربة احفوية
  - ١١ - حرف + من اسماء الله الحسني + احد الوالدين معكوس
  - ١٢ - واد في الارمن + هند
  - ١٣ - نادي سوداني + قنلان للفساير مشقا + حرف
- افقي
- ١ - بيت + حيوان قطبي. عاصمة اوروبية + سفي + حرف
  - ٢ - بيت + حيوان قطبي. عاصمة اوروبية + سفي + حرف
  - ٣ - بيت + حيوان قطبي. عاصمة اوروبية + سفي + حرف
  - ٤ - بيت + حيوان قطبي. عاصمة اوروبية + سفي + حرف
  - ٥ - بيت + حيوان قطبي. عاصمة اوروبية + سفي + حرف
  - ٦ - بيت + حيوان قطبي. عاصمة اوروبية + سفي + حرف
  - ٧ - بيت + حيوان قطبي. عاصمة اوروبية + سفي + حرف
  - ٨ - بيت + حيوان قطبي. عاصمة اوروبية + سفي + حرف
  - ٩ - بيت + حيوان قطبي. عاصمة اوروبية + سفي + حرف
  - ١٠ - بيت + حيوان قطبي. عاصمة اوروبية + سفي + حرف
  - ١١ - بيت + حيوان قطبي. عاصمة اوروبية + سفي + حرف
  - ١٢ - بيت + حيوان قطبي. عاصمة اوروبية + سفي + حرف
  - ١٣ - بيت + حيوان قطبي. عاصمة اوروبية + سفي + حرف

غورباتشوف يمثل امام ناستازيا كنسكي



ناستازيا كنسكي

بشارك الرئيس السوفياتي السابق ميخائيل غورباتشوف في الفيلم السينمائي (يعيد وقرين) الذي سيشارك فيه Nastazja Kinski (السماء فوق برلين) الذي لعبت بطولته ناستازيا ووليم بيشكي وبيتر فوك وأخرجه

وليم ووترز نفس الايطال والمخرج سيشاركون في الفيلم الجديد إضافة الى غورباتشوف والن ديولون.

فيمن سابقين هما (حركة خاطئة) (باريس تكسلس) عامي ١٩٧٤ و ١٩٨٤ على التوالي.

ناستازيا انتهت مؤخرا من تصوير أحدث افلامها للسينما بعنوان (الشقاء) للمخرج سرجيو روبيني.

قريبا فيلم بريطاني مصري عن الرئيس عبدالناصر



انطوني تانتج

وافق الديبلوماسي البريطاني المعروف انطوني تانتج مؤلف كتاب (ناصر) على السيناريو المأخوذ عن كتابه هذا الذي تقرر تحويله الى فيلم سينمائي سيؤلفه باخراجه انور قوادري بنفس الاسم.

الفيلم يتناول حياة الزعيم جمال عبدالناصر على مدى ثلاث ساعات.

السيناريو والحوار من اعداد انور قوادري والبريطاني اريك ساندوز وهو الفيلم الثامن الذي يخرج قوادري وتقرر ان يقوم بدور الرئيس عبدالناصر الممثل البريطاني راؤول جوليا بجمل مسلسل (اوناسيس).

رغبة متوحشة للاميرة النائمة



بعد نجاحها في فيلم (رغبة متوحشة) امام نادية الجندي اخذت العروض الفنية تنهل على الفنانة الشابة حنان تركي وصل عددها الى اربعة مسلسلات في وقت واحد، كما عرض عليها فيلمان للمخرجين عاطف الطيب وجمال عمار. ويسبب انهماكها في العمل الفني قررت حنان تركي الاعتذار عن متابعة دراستها في معهد البالية بالقاهرة.

تستعد حنان تركي للمشاركة في بالية (الاميرة النائمة) الذي ستقدمه دار الاوبرا المصرية في عرض مشترك مع فرقة الباليه الكندية وستلعب حنان دور الاميرة النائمة التي تنفق حينها اغصان بنويات من النوم المتواصل لتعزها من العالم.

نبيلة عبيد تعزتر عن ادوار الرقص وعن النجومية



نبيلة عبيد

قررت الفنانة نبيلة عبيد التخل عن اللقب الذي كان يسبق اسمها في مصطلقات الدعاية لافلامها وهو (نجمة مصر الاول) وذلك بعد الخلاف الذي حدث بينها وبين المخرج محمد خان مخرج فيلمها الاخير (الفرقة).

نبيلة عبيد اصرت على وضع اللقب في البداية لكن المخرج رفض ذلك وبعد تازم الامر وتدخل الاصدقاء اقتضت نبيلة بوجهه نظر المخرج وقررت الاستغناء نهائيا عن اللقب.

كما قررت نبيلة الاعتذار عن ادوار الرقص في افلامها المقبلة وقالت ستبحث عن ادوار مركبة وصعبة تبدأ بها مشوارها الفني الجديد وسيكون اول افلامها بعنوان (الغلمة).

فريد شوقي يتبنى فاطمة الكاشف فنيا



اختار الفنان فريد شوقي الفنانة الشابة فاطمة الكاشف لتشاركه بطولة عملين سينمائيين يقوم بتأليفهما الأول هو مسلسل بعنوان (البخيل) والثاني ايضا مسلسل بعنوان (العرض الحالى) ويرى فريد شوقي بان الكاشف هي فنانة ذات وجه مريح وهي تمثل موهبة فطرية في التمثيل ولديها امكانيات لم يكتشفها احد بعد ويتوقع لها نجاحا ونجومية بين بنات جيلها.

فاطمة تقرأ حاليا دورها في مسلسل يدور حول التاريخ الفرعوني لم يتحدد له اسم بعد وتؤدي فيه دور قلعة من عامه الشعب يقع في جها احد ملوك الاسرة السادسة مما تسبب في غضب الاسرة المالكة والعهة.

بعد عدة ادوار ثانوية من مسلسلات التلفزيون قررت الفنانة الشابة فاطمة الكاشف التوجه الى مجال العمل الذي تقول بانها تود ان تصرعا.

ادارة الانتاج في مصر والوقت على ارضها يبعثون الى المصعد ويبحثون في عائلة سينمائية تتكون من شاهدة العنقود وحنان وبعض الكافيين والذين عائلتها وتواجه بعض مشكلات.

يسبب ذلك واتلفت حمة فاطمة للتجارب في مجال فنيها الى انهم يحولون الدور الى دور تأسس للفرقة وكان وعندها تشارك في رحلة الصحت عن طريق.



فاطمة الكاشف

يجريها محمد الظاهر



● يطلقون عليها لقب «أبي الجميلة» او «راشة امريكا الساهرة» وذلك لخفتها ورشاقاتها وخبرتها في دنيا الرشاقة والجمال. فهذه الفنانة دخلت دنيا الرشاقة والجمال قبل ان تدخل مجال التمثيل الذي حملها الى النجومية. فقد مارست الكثير من الرياضات الخفيفة التي صنعت جمالها وجويوتها. وكانت راقصة باليه مميزة. قبل ان تختطفها السينما لتضعها جنباً الى جنب مع جيليات السينما العالمية.

ودونا ميلز، تؤمن انمانا راسخا، ان جمال المرأة لا ينبع من جمال جسدها او مظهرها الخارجي، وانما من هذا السحر الداخلي الذي يفيض باشراقاته عليها، فيجعلها اجمل الجميلات.

تقول: «الجمال ينبع من داخل المرأة، وهناك الكثير من الجميلات اللواتي لا يمتنعن ببادني قسط من الجمال المتعارف عليه، لكنهن اكن وجوههن كاجمل الجميلات، بل انهن تلوطن على الكثير من الجميلات اللواتي جعلن من جمال الجسد مجال شهرتهن.

وحين نسال عن سر هذا الجمال الداخلي يكم في هذا الجمال يكمن في الرياضة والتفدية السليمة والموازنة، فهما سر الصحة والجمال والرشاقة والجوية. واذا اجتمعت هذه الالوان الاربعة في اي جسم، كانت روح الجمال التي تأسر الآخرين.

ومن اجل الحفاظ على هذا الجمال الداخلي، ورفده بجمال خارجي الذي يشكل الاناء الجميل له، تقوم

يجب ان تعرف التوازن بين الجمال الخارجي والجمال الداخلي



دوننا ميلز، مواجباتها تجاه هذا الجسد، وهذه الواجبات، واجبات غذائية وتجميلية ورياضية. ففي مجال التغذية تقول: ان سر تمتعي بالصحة يعود الى تناول طعاما يحتوي على نسب متوازنة من الكربوهيدرات والبروتينات والفواكه والخضروات فلان لا افرط في تناول نوع من الطعام على حساب نوع اخر، كما انني لا اتناول سوى الخضروات الطازجة، فلان لا اقل بالخضروات المجمدة، اما التدخين فلانني اعتبره العينو الاول لجمال المرأة.

وفي مجال التجميل تقول: التجميل سلاح ذو حدين، فهو يضيئ مسحة جمالية على المظهر الخارجي للمرأة، لكنه من ناحية اخرى، يمكن ان يكون السبب في القضاء على مسحة الجمال الفطرية لديها.

وحين نسال: كيف؟ تقول: ان مساحيق التجميل التي تضعها المرأة على وجهها، يمكن ان تكون خطرا على بشرتها، ولذلك يجب على المرأة ان تكون واعية لهذا الامر، وان تقوم بتنظيف بشرتها من هذه المساحيق قبل النوم، وان تعرف اسلم الطرق لذلك، لان بقاء هذه المساحيق على الوجه اثناء النوم سيؤدي الى سد مسامات الجلد، ويمنع الجلد من التنفس، مما يؤدي بالتالي الى ظهور البثور. وفي وجه المرأة، كما انه ينهاهم في تزل هذا الوجه.

وتضيف: كذلك فان عمليات التنظيف، التي لا يد منها يجب ان تتم بطريقة سليمة، مع الحرص على تنشيط جلد البشرة قبل وضع المكياج. وانا اقوم بتنشيط هذه البشرة باستخدام الماء المثلج، حيث اقوم بلف قوالب من مكعبات الثلج بمشقة، واقوم بتمريرها على وجهي وعنقي فاشعر براحة وانتعاش، قبل ان اقوم بوضع المكياج.

اما الرياضات التي تمارسها، فتعزتر انها هي السبب المبشرين في هذه الحيوية التي تمتع بها، تقول: «بدا اهتمامي بالرياضة مبكرا، قبل الدخول الى مجال التمثيل، فقد كنت راقصة باليه، وراقصة الباليه، لا بد لها من الحفاظ على لياقتها ورشاقاتها من اجل التمكن من اداء العروض بشكل مناسب، ولذلك كان لا بد من الاهتمام بالرياضة، خاصة التمارين السويدية والجمباز والمشي والجري وغيرها من الرياضات التي تجعل الجسم مرنا، وقادرا على استيعاب حركات الباليه.

اما الرياضات الاخرى التي تمارسها هذه الايام فهي: القوم بتمارين رياضية، التنس، فهذه الرياضة من الرياضات المفضلة لدي، والقوم بيمارسها بشكل دائم تقريبا، كما انني اطمح ان اكون باجدة من نجوم هذه اللعبة، ولولا تعلمي بالفرنسي، لكانت وكنت رياضة التنس مجالا رحبا لتفجير مواهي الرياضية.

اشافة الى ذلك تمارس دوننا ميلز، رياضة ركوب الدراجات، تقول: هذه الهواية من اهم الهوايات لدي، وانا اقوم بجولتي على الدراجة يوميا، وهذه الرياضة تتعزترني بالانطلاق، واعتقد انها ذات فوائد كبرى للجسم، فهي تساعد على تقوية العضلات، وتحافظ على رشاقة الجسم، وتنشط الدورة الدموية، وهذه الاشياء تؤثر بدورها بصورة واضحة على حيوية البشرة وصفتها وجمالها.

اما الرياضات التي تحب مشاهدتها، فهي تحب مشاهدة ألعاب الجمباز لانها تشعر بالثقة وهي تشاهد هذه اللقطة العالية للجسم الانساني تقول: الجمباز من اقرب الفنون الرياضية الى رقص الباليه، وانا اعتبره نوعا من الرياضة الفنية، لان هذه الاجساد القادرة على تادية هذه الحركات الجمبازية، تتمتع ايضا بقدرة كبيرة على تفجير الطاقات الفنية المخزنة في الجسم البشري.

وتضيف: كذلك احب كافة الرياضات التي تحول

وعن نصلحها للمرأة، تقول: يجب ان تعي المرأة ما قلته في بداية هذا الحديث، ويجب ان تعرف سر التوازن بين الجمال الداخلي والخارجي، وان لا تلوط في اي منهما، لان الواحد منهما لا يلغي عن الاخر ايدا.

امارس الرياضة الفنية قبل النوم

امارس الجمباز والتنس ورياضة الدراجات

احب الرقص على الحبل والرقص الايقاعي في الماء

فأحب ان اكمال شيلبي

كلنا من راقص